

النتنای الأخضر

أحمد جمال



مؤسسة طيبة

الشيء الآخر

تأليف
أحمد جمال

الناشر

مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع
7 شارع علام حسين - ميدان الظاهر - القاهرة
ت : 27867198 ف : 26826746

الناشر

مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع

7 ش علام حسين - ميدان الظاهر - القاهرة

ت - فاكس : 02 / 27867198 ت : 02 / 26826746

محمول : 0103450041 - 0106242622

Email.tiba_online@yahoo.com

tiba_online@hotmail.com

بطاقة فهرسة

جمال ، احمد .

الشاي الأخضر / احمد جمال.

ط 1 . - القاهرة : مؤسسة طيبة للطبع والنشر ، 2008.

112 ص ، 24 سم.

تتمك 5 116 431 977

2. الشاي الشعبي

1. الطب الشعبي

أ. العنوان

615.882

رقم الإيداع / 15688 / 2008

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(فَتَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ
قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ ۚ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا)

صدق الله العظيم

١

الشاي الأخضر

- أنواع الشاي .
- أسرار الصحة في الشاي الأخضر .
- فوائد الشاي الأخضر .
- كيفية إعداد كوب / فنجان الشاي الأخضر .
- نتائج دراسات عن الشاي الأخضر .

الشاي الأخضر:

الشاي ما هو إلا تسخين الماء ، وضع الشاي في الماء ثم شربه ..
هذا كل ما تحتاجه من معرفة عن هذا العشب المتعدد الفوائد . والشاي
مشروب بسيط وقديم في الاستخدام حيث أثبت العديد من الدراسات
خواصه الاستشفائية المتنوعة .

أنواع الشاي :

ويوجد للشاي أكثر من ٣٠٠٠ نوع ، ويسمى كل نوع طبقاً للمنطقة
التي يُزرع فيها، وتنمو شجيرات الشاي حتى طول ٧,٥-٩
سم (قابليتها للنمو). لكن عند زراعتها يتم تقليصها حتى تصل إلى
١,٥ سم فقط ويتم حصاد الأوراق كل ٦-١٤ يوماً، وكل شجيرة

تنتج حوالي ١٢٥ جرام من أوراق الشاي سنوياً وتنتل منتجة من ٢٥-٥٠ عاماً أو لأكثر من مائة عام وبخاصة إذا تم زراعتها بمواد عضوية.

وبعد حصاد أوراق الشاي تُستخرج منه أنواع أكثر تعدداً من تلك التي تُستخرج من الشاي الأسود .. كما يوجد نوع ثالث يُسمى (Oolong) والذي يتم تخميره جزئياً وترجمته التتين الأسود ، وهو شاي كما تم الإشارة إليه بأنه مخمر جزئياً قبل تجفيفه حيث يجمع خصائص الشاي الأسود والأخضر سوياً.

أسرار الصحة مع الشاي الأخضر :

وهذه الأسرار تنطوي على الفوائد الصحية التي يقدمها الشاي الأخضر لصحة الإنسان. المفتاح الأساسي مع الشاي الأخضر وجود مادة (Polyphenols) والتي عرفت لأمد طويل باسم (Tea tannin) حمض التنيك، وهي التي تسبب الطعم الحاد به. وتتواجد هذه المادة في أوراق الشاي الأخضر بنسبة ١٥-٣٠% وهي المادة الأكثر إذابة في الماء الساخن عند إعداد الشاي كمشروب، أي عندما تشرب كوباً من الشاي الأخضر فأنت تشرب محلولاً من مادة الـ (Polyphenols).

في الأوراق الطازجة للشاي الأخضر وبدون نقعها في الماء الساخن أو البارد تتواجد هذه المادة كسلسلة من المواد الكيميائية التي تُعرف بـ (Catechins)، والتي تتضمن على:

Gallocatechin, Epigallocatechin, Epicatechin,
(Epigallocatechin gallate and Epicatechin gallate)

ويأتي الشاي الأسود من نفس المصدر، فالشاي أصله أخضر ويُعالج ليصبح أسود وذلك بقطع الأوراق وتعريضها للهواء وهذه العملية تساعد على حدوث الأكسدة وتقلل من نشاط مادة (Polyphenols) ذات الفائدة الكبيرة، في حين أن الشاي الأخضر يُعالج بطريقة تحمي هذه المادة من خلال تدمير الإنزيم الذي يساعد على أكسدة مواد الـ (Polyphenols).

وعلى الرغم من أن فوائد الشاي الأخضر أكثر بكثير من فوائد الشاي الأسود، إلا أن النوع الثاني هو الأكثر في الشبوع. وللحصول على أقصى فائدة من الشاي الأخضر، فالشخص يحتاج إلى ٥-١٠ أكواب على الأقل يومياً!

مكونات الشاي الأخضر وفوائده الصحية :

١- المكون ذو الطعم المر في الشاي الأخضر (Catechins):

- يقلل من احتمالية إصابة الإنسان بمرض السرطان.
- يحجم من الإصابة بالأورام.
- يخفض من كوليسترول الدم.
- يقلل من مخاطر تحول الأورام الحميدة إلى أورام سرطانية.

- يمنع الإصابة بارتفاع ضغط الدم .. المزيد عن ضغط الدم المرتفع
- يمنع الإصابة بمرض السكر .. المزيد عن مرض السكر
- يقتل البكتريا.
- يحارب فيروسات الإنفلونزا .. المزيد عن الإنفلونزا
- منع تسوس الأسنان .. المزيد عن تسوس الأسنان
- يمنع رائحة الفم الكريهة.

٢- مادة الكافيين :

- تساعد على اليقظة.
- تحرر الإنسان من الشعور بالإرهاق والميل إلى النعاس .. المزيد عن النعاس
- تعمل كمادة مدرة للبول.

٣- فيتامين (ج) :

- يقلل من الضغوط .. ماهية الضغوط
- يحول دون الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا .. المزيد عن نزلات البرد الشائعة

٤- فيتامين (ب) المركب :

- ينشط عملية التمثيل الغذائي بالجسم .. المزيد عن تعريف التمثيل الغذائي

٥- حامض (Gamma-amino butyric acid) :

- يخفض من معدلات ضغط الدم المرتفع.

٦- فلافونويدز (Flavonoids) :

- تقوى جدار الأوعية الدموية.

- تمنع رائحة النفس الكريهة.

٧- مادة (Polyaccharides) :

- تمنع الإصابة بسكر الدم.

٨- الفلورايد :

- يمنع تسوس الأسنان.

٩- فيتامين (هـ) :

- يعمل كمضاد للأكسدة.

- يساعد على حيوية الشخص ونضارته (الحفاظ على الشباب).

١٠- (Theanine) :

- يعطى للشاي الأخضر مذاقه.

كيفية إعداد الشاي الأخضر :

"الاستمتاع الحقيقي بمذاق الشاي الأخضر أن يتم ارتشافه ببطء"

توجد طرق متعددة ومختلفة لإعداد فنجان أو كوب الشاي الأخضر، وهذا يعتمد على ما يفضله كل شخص (الرغبة الفردية).

* الخيارات المتعددة :

- ١- الكوب الخزفي الذي يوجد به فلتر يشبه المصفاة :
- يوضع حوالي (٣) جرامات من الشاي الأخضر (تقريباً ملعقة شاي صغيرة واحدة) في الكوب الخزفي أو داخل فلتر الكوب إذا كان يوجد.
- يُصب ماء ساخن في الكوب، ومن أجل الحصول على أفضل النتائج يُغلى الماء حتى (٨٠) درجة مئوية = (١٧٠ درجة فهرنهايت).
- يُغطى الكوب بالغطاء ويُترك لمدة ثلاث دقائق.
- الاستمتاع بشربه والارتشاف ليست الطريقة الوحيدة للإحساس بمذاقه، أي أنه لا يقف الحد على حاسة التذوق في الاستمتاع بالشاي الأخضر وإنما جميع حواسك .. فعند نزع الغطاء ستتنتش حاسة الشم عندما تفوح رائحة الشاي لأول وهلة، ثم حاسة النظر برؤية لون الشاي الأخضر الفاتح وكل هذا يُمكنك من الاسترخاء والهدوء .. وآخرها هو استمتاع حاسة التذوق وذلك بارتشاف سائل الشاي من خلال الإحساس بمذاقه على الشفتين واللسان.
- وبعد الانتهاء من شرب الشاي الأخضر، سيكون متبقياً كمية إضافية عندها يمكن إضافة المزيد من الماء المغلي وتكرار نفس الخطوات السابقة.

٢- البراد الخزفي :

- يُسخن براد الشاي مسبقاً بوضع ماء ساخن فيه.
- تضاف أوراق الشاي طبقاً لحجم البراد مثال (ملعقتان صغيرتان لكل ستة أكواب شاي من الماء الساخن).
- يُصب الماء الساخن وليس المغلي في البراد (درجة الحرارة ٨٠ درجة مئوية).
- ثم يُغطى البراد لمدة خمس دقائق.
- يُقدم الشاي في الأكواب مع الاستمتاع بارتشافه.
- يمكن تكرار نفس الخطوات مرة أخرى باستخدام نفس أوراق الشاي.

٣- جهاز صنع القهوة :

قبل الاستخدام لابد من ضمان عدم وجود أية آثار للقهوة تؤثر على طعم الشاي ورائحته .. ويلجأ العديد من الأشخاص إلى استخدامها في إعداد الشاي توفيراً للوقت والمجهود وبخاصة أثناء الصباح الباكر.

ويتم صنع الشاي الأخضر بنفس الخطوات التي تُحضر بها القهوة، وتكون النسبة ملعقة صغيرة واحدة من أوراق الشاي الأخضر / ثلاثة أكواب من الماء.

معلومات عن الكافيين والقهوة .. المزيد

٤- الشاي الأخضر المتلج :

لا تقم أبداً بإعداد الشاي الأخضر المتلج بوضعه في ماء ساخن ثم تبريده سواء لإعداد الشاي المتلج أو البارد، وذلك لمنع التأكسد الذي يحدث إذا تم ترك الشاي معرضاً للهواء من أجل تبريده بعد عملية الغلي التي تعرض لها.

وللحصول على نتائج تضاهي غلي الأوراق في الماء الساخن، تُضاعف كمية أوراق الشاي الأخضر المستخدمة وتُنقع في الماء البارد أو المتلج في حاوية (برطمان) محكمة الغلق وذلك للحفاظ على رائحته ولونه الطبيعي وخصائصه الطبية الصحية.

ووقت إعداد الشاي قصير حيث تستغرق عملية النقع ٣٠-٤٥ دقيقة لكل ١٠-١٥ كوباً من الشاي في برطمان موضوع في التلج. ويساعد الشاي الأخضر المتلج أو البارد في تجديد سوائل الجسم للاعبين الرياضات المختلفة كما في رياضة : المشي، الجري، ركوب الدراجات، تسلق الجبال، أو أي من ألعاب القوى الأخرى.

* ملحوظة هامة : من الأفضل إعداد الشاي بالماء الساخن وليس المغلي لأن غليان الماء يُعطى المذاق المر للشاي (وذلك بوضع الشاي لمدة دقيقة واحدة في الماء الساخن).

هناك العديد من الدراسات المهمة بالشاي كعشب مفيد لاحتوائه على مادة (Polyphenols)، وهي مادة تحتوى على مجموعة من المركبات التي لها نشاط ضد الأكسدة وبالتالي تمنع من الإصابة بأمراض القلب والسرطان .. وهذه الدراسات قد توصلت إلى حقائق خاصة عن كيفية إعداد كوب من الشاي للحصول على أفضل الفوائد منه.

١- حجم ورقة الشاي :

الأفضل هو الحجم الصغير للورق من الحجم الكبير، لأن الورق الصغير يُستخرج منه خواصه المفيدة بسرعة عند نقعه في الماء أما الورق الكبير فسيستغرق وقتاً أطول.

٢- عبوات الشاي الورقية والشاي المسائب :

الأفضل هو الاختيار للشاي من أجل زيادة استخلاص مادة (Polyphenols)، وللاستفادة القصوى من عبوات الشاي لابد من غمسها باستمرار في الماء وعدم تركها طافية على السطح.

٣- درجة الحرارة :

الماء المغلي يساعد على استخلاص مادة (Polyphenols)، بشكل أفضل لكنه يُعطى المذاق المر للشاي.

٤- مدة النقع :

لابد وأن يُنقع الشاي من ٢-٥ دقائق ، ومحتوى الشاي من المادة السابقة يزيد كلما زادت مدة النقع .. وكلما قلت المدة كلما زاد محتوى الكافيين وقل محتوى مادة (Polyphenols).

٢

فوائده الصحية عديدة

الشاي الأخضر يحمي الجلد من الآثار الضارة لأشعة الشمس أظهرت دراسة طبية أجراها باحثون في قسم العلوم الجلدية، بجامعة كيس ويسترن ريفيرز في كليفلاند، في الولايات المتحدة الأميركية، أن الشاي الأخضر قد يحمي الجلد من الأضرار المتلفة التي تسببها أشعة الشمس.

وأوضح الباحثون أن الإفراط في التعرض للشمس يتلف المادة الوراثية (دي إن إيه) في خلايا الجلد ويزيد خطر الإصابة بسرطان الجلد من خلال تكوين المادة المحفزة التي تعرف باسم (سايتوكاين) وإنتاج الشوارد الحرة التي تسبب تلفاً تأكسدياً تراكمياً، مشيرين إلى أن الوقت بين التكوّن التأكسدي والتلف المرئي على شكل شيخوخة مبكرة أو سرطان جلد يستغرق عدة سنوات.

وقال الباحثون إن الشاي الأخضر يحتوي على مركبات (بوليفينول)، وهي مواد قوية مضادة للأكسدة تقدم حماية ضوئية وكيميائية، بحيث تمنع تأثير الأشعة فوق البنفسجية المؤذية.

وأظهرت الأبحاث أن الشاي الأخضر فعال في جميع مراحل السرطان بدءاً من التكوّن وانتهاءً بالتكاثر والتقدم والانتشار.

واكتشف الباحثون في الدراسات الحيوانية، أن إطعام مركبات البوليفينول الموجودة في الشاي الأخضر للفئران المزال شعرها وتعرضت لأشعة الشمس، سبّب نمواً أقل للورم وقلل تكوّن النواتج التأكسدية وحافظ على جلد طبيعي سليم.

وقال الباحثون إن استخدام هذه المركبات على سطح الجلد يمنع أيضاً الأورام السرطانية والآفات غير الخبيثة، مثل (بابيلوما)، من التطور إلى سرطان خلايا الصبغة الجلدية.

ووجد الباحثون في دراساتهم على البشر، أن معالجة الجلد بمركبات البوليفينول من الشاي الأخضر، قبل التعرّض للأشعة فوق البنفسجية، يمنع الحروق ويثبط خلايا (ماكروسايتس)، التي تعتبر المصدر الرئيسي للعوامل المؤكسدة وتشكل المواد المسرطنة.

ووجد الباحثون في دراسة أخرى شارك فيها ٤٠٠ مريض مصاب بسرطان الخلايا الصبغية في الجلد، أن الأشخاص الذين شربوا الشاي الساخن قلل خطر إصابتهم بسرطان الجلد بحوالى الثلثين، أما شرب الشاي المتلج فلا يبدو أنه قلل هذا الخطر.

وخلص الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة (فسيولوجيا الجلد التطبيقية)،

إلى أن استخدام مستحضرات العناية بالجلد المدعمة بعوامل مضادة مثل الشاي الأخضر، قد تُمثِّل استراتيجية فعالة لتقليل التلف الضوئي الناتج عن أشعة الشمس فوق البنفسجية.

وقد استطاع العلماء من تحديد وجود مادة كيميائية مضادة للأكسدة في الشاي الأخضر ظهر في السابق أن لها تأثيراً مضاداً لأمراض مزمنة أخرى.

وقد أشارت الأبحاث إلى أن شرب الشاي الأخضر مرتبط بالتقليل من خطر بعض الأمراض مثل سرطانات الثدي والبنكرياس والقولون والمريء والرئة، لدى الإنسان.

ويحتوي الشاي على مادة البوليفينول المضادة للتأكسد التي أظهرت أبحاث أخرى أنها قد تقي من أمراض القلب.

كما أشارت دراسات سابقة أجريت على حيوانات مختبرية إلى أن مستخلص الشاي الأخضر قد تكون له منافع في الوقاية من مرض باركنسون، دون توضيح الآلية التي يجري فيها ذلك.

لكن علماء في الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب حققوا تقدماً في تصور الآلية التي تعمل بموجبها مادة البوليفينول في الحماية من مرض باركنسون.

ويمتاز مرض باركنسون بفقدان خلايا الدماغ المنتجة لمادة الدوبامين التي تتحكم بالحركة.

وقد وجد الباحثون في كلية بايلور الطبية في هيوستن أن مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي تساعد على مكافحة العناصر المشعة التي تُلحق أضراراً بالدماغ مسببة مرض باركنسون.

علاج إضافي

- غير أن الدراسة أجريت على الفئران ، ويقول العلماء إن مادة البوليفينول يجب أن تجرب على الإنسان بالرغم من أنها أظهرت نتائج إيجابية.
- ويعتقد بعض الخبراء أن المرضى الذين يواظبون على شرب الشاي الأخضر أو يتعاطون البوليفينول كمستحضر دوائي قد يتجنبون تطور أعراض المرض.
- وقال المتحدث باسم جمعية مرض باركنسون إن دراسات أجريت حديثاً على الفئران توصلت إلى أن الشاي الأخضر قد يساعد على حماية الخلايا من التدمير.
- وأضاف أن من المفروض إجراء تجارب أخرى على المرضى لمعرفة ما إذا كان الشاي الأخضر يساعد في مكافحة مرض باركنسون.
- وأشار إلى أنه لم يتم تحديد الكمية المطلوب استهلاكها من الشاي الأخضر.
- لكن الجمعية اقترحت إمكانية استهلاك الشاي الأخضر إضافة للعلاج وليس بديلاً عنه وبالتشاور مع الطبيب العام.

٣

الشاي الأخضر يزيد من فرص الحمل

إذا كنت تحاولين الحمل، فلا بد أنك تعرفين بأن الجسم الصحي هو الأساس. بالإضافة إلى تطوير عادات تغذية جيدة، والابتعاد عن الكحول والكافيين، والسجائر، والحفاظ على أسلوب حياة نشيط لتهيئة جسمك للحمل. والشاي الأخضر هو الطريق الأمين لمساعدتك على تحسين خصوبتك.

الخطوات :

- تناول كمية متوازنة تتضمن الكثير من الفواكه الطازجة، والخضار والحبوب الكاملة. كذلك قومي بعمل التمارين الرياضية المفيدة.
- قومي باستبدال كوب للقهوة أو الشاي اليومي بكوب من الشاي الأخضر على الفطور. يحتوي الشاي الأخضر على العديد من مضادات التأكسد التي تساعد على تنظيف الجهاز الهضمي. كما يساعد على تحسين الخصوبة.

- تناول الشاي الأخضر المثلج على الغداء إذا كنت تفضلين تناول مشروبات باردة. بتوفر العديد من أنواع الشاي الأخضر المثلج يمكنك اختيار ما يناسبك منها.
- بدلا من استعمال أكياس الشاي الجاهزة قومي بشراء كمية من أوراق الشاي الأخضر واعدى للشاي في المنزل، لا شيء يضاهي تخمير الشاي في المنزل، فطعمه سيكون منعشا.
- تناول كبسولات الشاي الأخضر لتحسين خصوبتك، بدلا من تناول الشاي. هذا اختيار رائع للنساء اللاتي لا يستسغن تناول الشاي.

النصائح والتحذيرات العامة :

- قومي باستشارة الطبيب قبل البدء بتناول الشاي الأخضر أو أي من ملحقاته.
- إذا كنت تعاني من الأرق، يفضل الامتناع عن تناول الشاي الأخضر في الساعات التي تسبق النوم.
- لا تتوقعي المعجزات من الشاي الأخضر وحده. فهو قد يحسن فرصك في الحمل أثناء أي شهر، لكن العديد من العوامل الأخرى تساهم في الخصوبة الصحية. إذا كنت تشعرين بأنك مثبطة العزيمة لأنك لم تحملي بسرعة، تحدثي مع طبيبك لمعرفة أفضل الطرق للإنجاب. تناول الشاي الأخضر لعلاج مشكلة الخصوبة
- إذا كنت تحاولين الحمل، فلا بد أنك تعرفين أن الجسم الصحي هو الأساس. بالإضافة إلى تطوير عادات تغذية جيدة، والابتعاد عن

الكحول والكافيين، والسجائر، والحفاظ على أسلوب حياة نشيط لتهيئة جسمك للحمل. والشاي الأخضر هو الطريق الأمين لمساعدتك على تحسين خصوبتك.

النصائح والتحذيرات العامة :

• قومي باستشارة الطبيب قبل البدء بتناول الشاي الأخضر أو أي من ملحقاته.

• إذا كنت تعانين من الأرق، يفضل الامتناع عن تناول الشاي الأخضر في الساعات التي تسبق للنوم.

• لا تتوقعي المعجزات من الشاي الأخضر لوحده. فهو قد يحسن فرصك في الحمل أثناء أي شهر، لكن العديد من العوامل الأخرى تساهم في الخصوبة الصحية. إذا كنت تشعرين بأنك مثبطة العزيمة لأنك لم تحملي بسرعة، تحدثي مع طبيبك لمعرفة أفضل الطرق للإنجاب.

٤

الشاي الأخضر والدهون

توصلت الدراسات العلمية الحديثة إلى أن الشاي الأخضر يسهم في الوقاية من الكثير من الأمراض، وينصح خبراء التغذية، بتناول الشاي الأخضر، لما له من قدرة عالية على حرق الدهون.

وقد حدد خبراء التغذية مجموعة من التعليمات يسهل معها التخلص من الدهون، وهي كالتالي:

١- الشاي الأخضر يلعب دوراً مهماً في حرق الدهون وتخفيف الوزن، وهذا ما توصلت إليه دراسة سويسرية، حيث أكد الباحثون خلالها أن شرب الشاي الأخضر يومياً (٣ أكواب) يحفز الجسم على حرق الدهون.

٢- شرب الماء في كل وقت وبأكثر كمية ممكنة؛ لأنه أسرع وأسهل وأرخص طريقة لسد الشهية وتقليل استهلاك الطعام.

٣- عدم إبقاء خزائن المطبخ ممتلئة بالأطعمة بهدف تقليص خيارات الأكل وكمية للطعام المعروضة.

٤- النوم يزيد من نسبة الهضم وحرق الدهون، كما أن الإنسان لا

يستهلأ أى مأأولات ألال نومه وبالألى لأبأ من الأصول على قسط كافٍ من الأراحة.

٥- ضرورة ضبط المشتريات وتناول وأة الإأطار بانتظام؛ لأنها تزوأنا بالطاقة طوال الأوم.

٦- الاستماع للموسيقى، أأث تبين أن الموسيقى المأبة أأفز نفس الشعور الذى يظهر بعأ تناول وأة أأة.

٧- استخدام البهارات فى الطعام، طرأة مناسبة للأأفف من الوزن، وبأاصة أن الأراسات الطأبة أأ أثبتت أن الزنجبيل وشطة "أاباسكو" فزأان من نسبة أرق الأهون فى الأسم بنسبة ٢٥%.



فوائد زيت الزيتون والشاي الأخضر في الحد من الشيخوخة

تلعب عدة عوامل خارجية في حدوث الشيخوخة مثل الإصابة بالأمراض والعوامل البيئية والنفسية وسوء التغذية ونقص العناصر الغذائية وبخاصة التي تعمل كمواد مضادة للأكسدة والتي تحد من زيادة المواد المؤكسدة أو المواد الكيميائية النشطة والتي تساهم في تدمير الخلايا مما يؤدي إلى الشيخوخة ويأتي مع العوامل السابقة الذكر الإرهاق وكذلك التدخين والسهر ولذلك فإن الأشخاص الذين يتعرضون للعوامل المؤثرة السابقة يتأثر لديهم المخ بشكل كبير مما يجعلهم أقل ذكورة ويزيد لديهم التهاب المفاصل وهشاشة العظام ومرض الخرف وغيرها من الأمراض .

وتشير الدراسات العلمية أن للرياضة دورا كبيرا في الحد من هذه الأمراض حيث تساهم في تنظيم الوزن وتحسن الدورة الدموية والحد من نقص العضلات كما أن للغذاء دورا مهما في إمداد الجسم بالمواد المضادة للأكسدة مثل الخضار والفواكه وبعض المدعمات الغذائية مثل الشاي الأخضر وبذور

الكتان التي تحتوي على الزيت الحار وينصح بتناول السمك و زيت الزيتون حيث يساهمان في الوقاية من الشيخوخة المبكرة وينشطان الدورة الدموية وكذلك جهاز المناعة.

٦

بعض فوائد الشاي الأخضر

قال أطباء في الولايات المتحدة إنهم طوروا كريما للوقاية من سرطان الجلد والعنصر السحري في هذا النوع من الكريمات هو الشاي الأخضر المعروف بخصائصه المضادة للسرطان. وتساعد مضادات الأكسدة الطبيعية المسماة polyphenols في الشاي الأخضر على الحيلولة دون نمو الخلايا السرطانية في الجلد. وفي الحقيقة فإن للشاي الأخضر فوائد صحية أخرى يستعرضها الخبراء ويبحثون في الأسباب التي جعلت من الشاي الأخضر أفضل شراب على الإطلاق من الناحية الصحية.

الشاي الأخضر يساعد على حرق الدهون :

يساعد الشاي الأخضر على تسريع عملية الايض لان تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية. فقد اكتشفت دراسة أميركية جديدة أجريت على رجال بناء أن شرب الشاي الأخضر ثلاث مرات يوميا يحرق ٢٠٠ سعر حراري إضافي يوميا. كذلك وجد الأشخاص الذين يتناولون الشاي الأخضر أن للطاقة لديهم تعززت بشكل كبير. وعلاوة على

ذلك ، يخفض الشاي الأخضر مستوى السكر في الدم والذي يعتبر مسئولاً عن خزن الجلوكوز على شكل شحوم، ولذا فإن تخفيض مستوى السكر يخفض أيضاً مستوى الشحوم المخزونة في الجسم.

الشاي الأخضر يحمي القلب من الأمراض :

أظهرت الدراسات أن الشاي الأخضر يخفض مستوى الكوليسترول في الدم لأن تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكوليسترول الضار LDL في الشرايين. ويعتبر تشكل جلطات الدم غير الطبيعي السبب الرئيسي في النوبات القلبية والجلطات الدماغية وقد أظهر الشاي الأخضر أنه يمنع تشكل الجلطات الدموية غير الطبيعية وأن له نفس فعالية الأسبرين في هذا المجال. من جانب آخر، يجب ملاحظة أن الأسبرين له تأثيرات مضادة للتجلط تختلف عن الشاي الأخضر ولذا فإذا كنت تتناول جرعات صغيرة من الأسبرين للوقاية من النوبات القلبية أو الجلطة الدماغية ، فإنه ينبغي عليك الاستمرار في ذلك حتى لو كنت تشرب الشاي الأخضر أيضاً. كذلك أثبتت الدراسات أن الشاي الأخضر يزيد مستويات الكوليسترول النافع HDL الذي يساعد على إزالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين.

الشاي الأخضر يساعد في تخفيض ضغط الدم :

يعود سبب ارتفاع ضغط الدم إلى إنزيم تفرزه الكلية ويسمى ACE . وتعمل الأدوية المخفضة للضغط على منع إفراز الأنزيم ولذا فإن ضغط الدم يمكن تخفيضه من خلال تعطيل عمل الأنزيم. أما بالنسبة للشاي الأخضر فهو

معطل طبيعي للأنزيم وقد أظهرت دراسات عديدة أن ضغط الدم انخفض في الحيوان والإنسان بعد إعطائهما مستحضرات من الشاي الأخضر .

الشاي الأخضر يحمي من الإصابة بمرض السكري :

حين يستهلك الجسم النشا، فإنه يحتاج إلى إنزيم يسمى amylase لتحليله إلى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم. وتقوم polyphenols الموجودة في الشاي الأخضر بمنع إنزيم amylase ولذا فإنها تساعد خفض مستويات السكر في الدم. إن المستويات العالية للسكر والأنسولين في الدم يعرض الناس للإصابة بمرض السكري . فقد أظهرت إحدى الدراسات أن كوبا واحدا من الشاي الأخضر يوميا خفض مستوى نشاط إنزيم amylase بنسبة ٨٧ بالمائة.

الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من التسمم الغذائي :

نظرا لأن الشاي الأخضر يقتل البكتيريا فإن شربه مع الوجبات يمكن أن يخفض خطر الإصابة بالتسمم الغذائي البكتيري. كذلك يمنع الشاي الأخضر نمو البكتيريا في الأمعاء ويساعد على نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء.

الشاي الأخضر يمنع رائحة الفم :

إن تناول الشاي الأخضر الذي يعتبر عاملا طبيعيا مضادا للبكتيريا مع الوجبات يمكن أن يساعد على قتل البكتيريا الموجودة في الفم والتي تسبب نخر الأسنان ورائحة الفم الكريهة.

٧

الشاي الأخضر أفضل علاج لتجاعيد الوجه!

يقول خبراء الصحة والجمال إنه يمكن للمرأة أن تضيف المزيد من الرونق والصفاء وحيوية الشباب على وجهها بدون الحاجة للجوء إلى عملية جراحية لتحقيق هذا الغرض.

والشاي الأخضر نبات شرقي معروف كشفت العديد من الدراسات الحديثة مميزاته العلاجية المذهلة كدعمه لجهاز المناعة في الجسم مثلاً. كما كشفت الدراسة التي نحن بصدد الحديث عنها وقايتها لبشرة الإنسان من التلف.

لازالة التجاعيد، تناولي كأساً من الشاي الأخضر على نحو يومي حيث إن له مزية خاصة في محو التجاعيد عن وجهك. كما يمكنك إعادة الشباب إلى بشرتك باستخدام منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على الشاي الأخضر الذي بات موضع اهتمام جميع شركات التجميل الشهيرة في العالم.

ويقول الدكتور ستيفن هسو، المتخصص في مادة الأحياء بكلية الطب في جورجيا، والباحث المشهور بتعمقه في أبحاث الشاي الأخضر : «إن الشاي الأخضر لا يقي خلايا بشرتك من الإجهاد اليومي فحسب، بل إنه يساعد على توليد خلايا جديدة. فقد اكتشفت سمة فريدة يتميز بها الشاي الأخضر تتمثل في وجود مادة تسمى (EGCG) Epigallocatechin Gallate وهي عبارة عن مادة تقي خلايا البشرة من التأكسد».

وأضاف الدكتور جون وايزبيرغر من الجمعية الصحية الأمريكية في فالهالا بنيويورك قائلاً: «يساعد الشاي الأخضر على انسجام وتنشيط الأوعية الدموية، لا سيما الأوعية الشعرية التي تغذي البشرة بالدم». فعندما تتحسن الدورة الدموية في البشرة، يصل المزيد من الأوكسجين إلى خلايا البشرة وتمتلئ التجاعيد به كما جاء على لسان الدكتور وايزبيرغر.

وأضاف وايزبيرغر «يحتوي الشاي الأخضر على مواد كيميائية تسمى البوليفينول polyphenol لديها القدرة على حماية البشرة بقوة أكثر من مواد منع التأكسد الأخرى». ذلك أن الشاي الأخضر يحتوي على مواد لمنع التأكسد تمنع حدوث التجاعيد التي تسببها الجذور الحرة وتقضي على المواد الكيميائية الضارة التي يسببها الإجهاد والتدخين وأشعة الشمس كما قال بعض الخبراء. وقالت مغنية الأوبرا العالمية الرشيق ديبس أوستن : «لم أومن بشيء في حياتي إيماني بفوائد الشاي الأخضر. فقد لاحظت يوماً كثرة التجاعيد في وجهي بدرجة طارت النوم من جفوني. وهداني بعضهم لأجرب للشاي الأخضر. فبدأت بالفعل في شرب الشاي الأخضر، واستخدام منتجات

(الشاي الأخضر)

العناية بالبشرة التي تحتوي على الشاي الأخضر. وكانت النتيجة عجباً.. فقد اختفت التجاعيد عن وجهي تماماً في غضون أيام قليلة، وبدأت بشرتي أكثر شباباً».



الشاي الأخضر غني بفيتامتن "سي" والبروتينات

يعد الشاي الأخضر من أهم مصادر فيتامين سي، بالإضافة إلى احتوائه على العديد من المقومات الغذائية، كما أنه مصدر جيد للبروتينات المركبة والأحماض الأمينية كـ "الثيانين".

ولاحتواء الشاي الأخضر على مادة "بولي فينولس"، فقد أثبتت الدراسات التي تركز على هذه المادة دورها في الوقاية من السرطان. وتقوم هذه المادة بدور مضادات التأكسد مما يمنع تكوين خلايا سرطانية ويحفز عمليات التنقية الطبيعية في الجسم ومنع نمو الأورام.

وبالرغم من أن خواص الشاي الأخضر العلاجية قد تكون فعالة في حالات سرطان المعدة والتهابات القولون والبروتينات فإنها لا تستهدف بالضرورة جميع أنواع السرطان. كما أثبتت دراسات أخرى متعلقة بخواص

الشاي الأخضر

الشاي الأخضر العلاجية أنه فعال في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم مما يقاوم أمراض القلب ويساعد على إنقاص الوزن.

وبأتي الشاي الأخضر من شجرة "كاميليا سيننسيس" والتي اكتشفها الإمبراطور الصيني "شين نونج" عام ٤٣٣ قبل الميلاد وهي شجرة تشبه "السنديان" وقد ينمو حتى ارتفاع ٣٠ قدماً وله أوراق خضراء داكنة وزهور بيضاء شفافة .

٩

الشاي الأخضر ومرض شرايين القلب

تعتمد فوائد الشاي في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية على ثلاثة أسس :

١- خصائص الشاي المضادة للأكسدة : والتي يمكن أن تحمي الشرايين من التآكل ، وما ينجم عن ذلك من تضيق في الشرايين أو انسداد فيها وجلطة في القلب .

٢- أظهرت الدراسات العلمية أن مستوى الكوليسترول عند شاربى الشاي أخفض منه عند غيرهم . فقد أظهرت دراسة نرويجية نشرت عام ١٩٩٧م في مجلة التغذية الإكلينيكية الأمريكية أن هناك تناسباً عكسياً بين تناول الشاي ومستوى الكوليسترول في الدم . وليست هذه بالطبع دعوة إلى الإفراط في تناول الشاي ، ولكن للتأكيد على أن الشاي يمكن أن يلعب دوراً في خفض الكوليسترول .

٣- أشارت بعض الدراسات العلمية إلى أن معدل حدوث جلطات للقلب عند شاربى الشاي أقل مما هو عليه عند من لا يشربون الشاي . ففي دراسة نشرت عام ١٩٩٩م من مستشفى (بريغام) في بوسطن

تبين أن معدل حدوث جلطة القلب انخفض بنسبة (٤٤ %) عند من كان يشرب كوبين من الشاي في اليوم على الأقل .

٤- وكانت دراسة هولندية سابقة نشرت عام ١٩٩٣م قد أعطت النتائج نفسها إلا أن دراسة أخرى نشرت عام ١٩٩٩م وشارك فيها (١١,٠٠٠) شخص تسمى الدراسة الإسكوتلندية لصحة القلب أظهرت أن شرب الشاي لم يؤدّ إلى وقاية تذكر من مرض شرايين القلب التاجية .

الشاي الأخضر والتهاب المعدة الضموري المزمن :

من المعروف أن التهاب المعدة الضموري المزمن حالة تؤهب لحدوث سرطان المعدة . ومن المعروف أيضاً أن التهاب المعدة بجرثوم يدعى هليكوباكتر بيلوري يزيد من احتمال حدوث التهاب المعدة المزمن .

وقد أشارت دراسة نشرت في شهر سبتمبر (أيلول) عام ٢٠٠٠م إلى أن تناول عشرة فناجين من الشاي الأخضر يومياً قد أدى إلى انخفاض حدوث التهاب المعدة الضموري المزمن مما قد يعني خفض حدوث سرطان المعدة .

الشاي الأخضر وقاية للثة :

قام باحثون من جامعة كوتنبيرج بإجراء دراسة سريرية ، نشرت في المجلة الأوروبية الطبية في شهر نوفمبر (تشرين الثاني) عام

٢٠٠٠م ، على (٤٧) شخصاً لمعرفة تأثير العلكة (لبان)
المصنوعة من خلاصة الشاي الأخضر على الأسنان واللثة . أعطى
نصف المشاركين علكة تحتوي على خلاصة الشاي الأخضر
والنصف الآخر حبوباً وهمية ، على أن تستعمل تلك العلكة ثمان
مرات في اليوم . وجد الباحثون بعد (٤) أسابيع من الدراسة
انخفاضاً ملحوظاً في تكلس الأسنان والتهاب اللثة عدد من استعمل
علكة الشاي الأخضر . واستنتج الباحثون أن الاستخدام الموضعي
لخلاصة الشاي الأخضر ربما يسهم في المحافظة على سلامة
الأسنان واللثة . ولكن ينبغي التأكيد على أن هذه دراسة أولية وتحتاج
إلى المزيد من الدراسات لتأكيدھا .

هل هناك تأثيرات ضارة للشاي ؟

تقول أحدث نشرة طبية لجامعة (هارفارد) الأمريكية صدرت عام
٢٠٠٠م إنه من غير المحتمل أن تكون للشاي أضرار على الصحة .
فالكافيين الموجود في الشاي يختلف باختلاف طريقة تحضير كوب
الشاي ومدة غلي الشاي . ولكنه يحتوي في المتوسط على (٧٠)
ملغ من الكافيين ، بالمقارنة مع (١٢٥) ملغ من الكافيين في كوب
من القهوة الأجنبية (مثل نسكافيه وأشباهها) .

ويمكن للكافيين أن يسبب الأرق ، كما أن الإفراط في تناول الكافيين يمكن أن
تكون له تأثيرات ضارة أخرى كالخفقان وسرعة الاستثارة وغيرها . ولكن
من غير المحتمل أن يؤدي شرب الشاي باعتدال إلى أية تأثيرات سلبية تذكر

. ولا ننسى أن الشاي يمكن أن يمنع امتصاص الحديد من الأمعاء ، وقد يشكل ذلك مشكلة عند المصابين بفقر الدم بنقص الحديد ، وعند الحوامل ، وعند الذين لا يأكلون اللحم .

ولكن إضافة الليمون أو الحليب يثبط خاصية الشاي في حبه الارتباط بالحديد في الأمعاء مما يخفف اقتناص الشاي للحديد . وإذا ما كنت تشرب الشاي بين وجبات الطعام ، فإن ذلك يزيل تلك المشكلة تماماً . كما ينبغي أن نتذكر أن الشاي يمكن أن يسبب الإمساك .

وقد أثبتت بعض المخاوف من غنى الشاي بالألومنيوم ، وفيما إذا كان لذلك أية علاقة بالخرف المبكر (مرض الزهايمر) . ولكن الحقيقة أن مثل تلك العلاقة لم تثبت أبداً .

وإضافة إلى ذلك فإن الألومنيوم الموجود في أوراق الشاي لا يتحلل بالماء بسهولة ، ولذلك فإن كمية الألومنيوم الممتصة عند شربي الشاي كمية زهيدة جداً ليس لها أية تأثيرات سلبية .

وقد أظهرت بعض الدراسات أن الشاي يمكن أن يزيد إنتاج الحمض في المعدة ، وقد يمثل ذلك مشكلة عند المصابين بقرحة المعدة . وهناك طريقة بسيطة لمعالجة تلك المشكلة ، وهي إضافة الحليب والسكر للشاي ، مما يخفض إنتاج حمض المعدة بصورة ملحوظة .

لا فائدة من الشاي عند المدخنين

قام باحثون من هولندا بإجراء دراسة على (٦٤) مدخناً ، ونشرت في مجلة التغذية الإكلينيكية الأوروبية في شهر أكتوبر (تشرين الأول) عام ٢٠٠٠ ، لمعرفة تأثير الشاي الأخضر أو الشاي الأسود على مؤشرات الالتهاب ، أو

تختثر الدم ، أو مؤشرات باطن الشرايين ، فوجد الباحثون أن تناول الشاي الأخضر أو الأسود عند المدخنين لم يكن له تأثير إيجابي على هذه المؤشرات ، مما يعني أن ما يحققه غير المدخنين من مكاسب من الشاي في الوقاية من مرض شرايين القلب ، يخسره المدخنون ! .

وأخيراً يقول الدكتور (يانغ) في مقال رئيسي نشر عام ٢٠٠٠م في مجلة التغذية ر غم أن التأثيرات المفيدة للشاي الأخضر قد ظهرت جلية عند حيوانات التجربة ، إلا أن مثل تلك التأثيرات المفيدة لم تظهر بشكل مقنع عند الإنسان بعد ، ففي حين أكدت بعض الدراسات مثل تلك التأثيرات المفيدة ، فشلت دراسات أخرى في تأكيدها. وربما تكون تلك التأثيرات الإيجابية خفيفة عند الإنسان ، وبالطبع فإن ذلك يعتمد على العوامل الأخرى المرتبطة بنظام الحياة عند هذا أو ذاك ، وفيما إذا كان لدى المرء عوامل مهيئة أخرى للإصابة بالسرطان أو مرض شرايين القلب للتاجية على سبيل المثال.

وهناك مخاوف أخرى منها أن كميات الشاي التي يستهلكها الإنسان هي أقل من الجرعات التي يحتاجها الإنسان لإظهار نفس التأثيرات التي ظهرت عند حيوانات التجارب .

وهناك أمر ثالث وهو التحذير من الإفراط في الشاي من أجل الحصول على الوقاية من الأمراض ، فإن تناول كميات كبيرة من الشاي يمكن أن يسبب مشاكل غذائية ومشاكل أخرى بسبب ما يحتويه الشاي من الكافيين ، والمركبات للقائصة الأخرى ، والتي تقنص الحديد مثلاً في الأمعاء . ورغم ذلك فلا توجد أدلة كافية على التأثيرات الضارة لتناول الشاي باعتدال . ولا

شك أن الحاجة ماسة جداً لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكشف ما خفي من تأثيرات الشاي الأخضر والأسود ، وتحدد الكمية المثلى التي يمكن أن تحقق مثل تلك .

التأثيرات المفيدة المحتملة : وحتى ذلك الحين ما عليك إلا أن تستمتع بكمية معتدلة من الشاي ريثما ينتهي الباحثون من اختلافهم !!

١٠

الشاي الأخضر يقضي على سرطان الفم

أظهرت دراسة حديثة أن الشاي الأخضر، بالإضافة إلى فوائده الأخرى المعروفة، يمكن أن يقتل الخلايا السرطانية في الفم.

فقد اكتشف الباحثون بالكلية الطبية بجامعة جورجيا لطب الأسنان، أن الخلايا السرطانية في الفم تموت عندما يتم تعريضها إلى الشاي الأخضر، هذا في حين لا تتأثر الخلايا السليمة سلبا.

ويقول "ستيفن هسو" للباحث الرئيسي للدراسة: "لقد اتضح أنه بعد ٢٤ ساعة من تعريض الخلايا السرطانية للشاي الأخضر، ماتت بمعدل كبير".

لكن لأنه لا يمكن لأحد أن يحتفظ بالشاي الأخضر في فمه طوال ٢٤ ساعة، قام الباحثون بتعريض الخلايا السرطانية لمادة "البلوفينولز" الموجودة في الشاي الأخضر (وهي مادة كيميائية مضادة للأكسدة من المعتقد أنها تقاوم السرطان) لمدة ساعتين . وقد اتضح أن الخلايا السرطانية تموت أيضا نتيجة لذلك.

ومن المعروف أن نحو ٣٠ ألف شخص يصابون بسرطان الفم كل عام، وأن نحو ثلث هؤلاء يموتون من جرائه.

١١

الشاي الأخضر يقي من السرطان

قال باحثون إن الشاي الأخضر يكافح الأورام السرطانية إذ يمنع نمو الأوعية الدموية التي تغذي هذه الاورام وتساعد على البقاء والنمو. والمزايا المكافحة للسرطان الناتجة عن تناول الشاي الأخضر الشائع في اليابان والصين خصوصاً موثقة ومعروفة لكن العلماء تذكروا الآن من كيفية عملها.

وقال الباحثون في معهد كارولينسكا في ستوكهولم في خطاب لصحيفة نيشرت العلمية (الطبيعة) إن السر يكمن في مركب " أي ، جي ، سي ، جي " الذي يوقف نشاط إنزيم ضروري لنمو السرطان.

وقال الطبيب بهاي كاو في حديث بالهاتف " توصلنا إلى الآلية المحتملة التي يكافح بها الشاي الأخضر السرطان " وأضاف ((نمو جميع الأورام يحتاج لإمدادها بالدم وإلى نمو أوعية دموية جديدة ... ونحن افترضنا ما إذا كان تناول الشاي يمكن أن يوقف هذه العملية)).

واختبر الباحثون تجربتهم على الفئران، ووجدوا أن تناول الشاي الأخضر فقط أوقف نمو الأوعية الدموية الجديدة ومنع انتشار الأورام إلى رئة الفئران.

إضافة إلى أن " أي، جي، سي، جي" قد لا تكون للمادة الوحيدة المكافحة للسرطان في الشاي الأخضر لكنهم مقتنعون بأنها مادة مهمة. وإلى جانب الحد من انتشار السرطان يعتقد الباحثون أن للشاي الأخضر فوائد تتعلق بمكافحة أمراض أخرى تعتمد على العملية نفسها مثل العمى الناتج عن مرض السكري. وقال : (أو) إن تناول الشاي الأخضر لفترات طويلة مهم جداً لأنه يوقف نمو الأوعية الدموية المغذية للأورام لكنه حذر من تناول كميات كبيرة منه أثناء الحمل أو أثناء التئام الجروح حيث تكون هناك حاجة كبيرة للأوعية الدموية الجديدة.

١٢

الشاي الأخضر يمنع الإصابة بسرطان الثدي

واشنطن : أفادت دراسة بأن المركبات المضادة للأكسدة في الشاي الأخضر والتي تساعد على منع تلف الخلايا في الجسم والتي يعتقد أنها تبطئ الكهولة، قد تكون مفيدة في منع الإصابة بسرطان الثدي.

وأشار الدكتور جيان ويى جو من المركز الطبى بجامعة ميسيسيبي، إلى أن مادة "igallocatechin-3-gallate" المضادة للأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر، والتي يرمز إليها اختصاراً باسم "EGCG" تمنع الإصابة بسرطان الثدي عند إناث الفئران.

وأوضح جو أن مادة "EGCG" تخفض معدل الإصابة بسرطان الثدي، لأنها تهاجم الأورام في الأوعية الدموية وتمنع تشكلها من خلال خفض نمو المواد المغذية للخلايا السرطانية في الجسم، مؤكداً أن هذه المادة تخفض بشكل كبير نمو الأورام في الثدي عند الفئران.

ومن خلال الدراسة التي أجريت بعد حقن إناث فئران عمرها ٧ أسابيع بخلايا ندى سرطانية وإعطائها "EGCG" في مياه الشرب تقلص مستوى إصابتها بالأورام مقارنة بنظيراتها اللاتي يخضعن للتجربة نفسها.

١٣

سبب جديد يدعوك للمزيد من الشاي الأخضر!

أثبتت أبحاث أجراها علماء المركز القومي للبحوث أن الشاي الأخضر مضاد للأكسدة، ويحمي الجسم من الأورام السرطانية، وأن تناول ما يعادل ٣ أكواب من منقوع هذا الشاي في ماء ساخن دون غليه، يمنع اختراق السموم الملوثة لخلايا الجسم ، ويقوي الجهاز المناعي.

وصرح الدكتور مسعد عطية عبد الوهاب أستاذ السموم المساعد بالمركز لصحيفة الأهرام المصرية، بأنه تم استخلاص مركبات فعالة من الشاي الأخضر يطلق عليها المركبات الفينولية، وقد أثبتت تأثيرها الفعال في حماية جسم الإنسان من أخطار المبيدات التي يتعرض لها من خلال تناول الأغذية الملوثة بها ، ووقف نشاط الأيونات النشطة المسماة بالشوارد الحرة، والتي تلعب الدور الأساسي في حدوث خلل بخلايا الجسم، ومن ثم تقلل فرص الإصابة بمرض السرطان.

وضمن القائمة الطويلة لفوائد الشاي الأخضر العلاجية، خرج الباحثون بدراسة جديدة أيضا تؤكد أن تناول فنجان من هذا الشاي الأخضر يحمي اللثة والأسنان ويقاوم البكتيريا الضارة التي تسبب رائحة النفس الكريهة.

وأوضح الباحثون أن طبقة البليك التي تتجم عن المخلفات البكتيرية المتفاعلة في الفم تفتك بالأسنان وتعرضها للتلف والتسوس ... ولكن الشاي الأخضر يجعل الفم بيئة غير ملائمة لنمو وتكاثر هذه البكتيريا لاحتوائه على نسبة عالية من معدن الفلورين المفيد للأسنان من حيث تقوية بنائها فتصبح أكثر مقاومة للأحماض التي تهددها.

وقد اتضح من الأبحاث والدراسات أن كل فنجان من الشاي الأخضر يحتوي على ٩ ميلليجرام من الفلورين الذي يحتاج منه الجسم البالغ يوميا من ٥ إلى ٤ ميلليجرامات ليوفر الحماية اللازمة للأسنان.

وأثبتت التجارب المخبرية أيضا أن مركبات بوليفينول الموجودة في الشاي الأخضر توقف نمو وتكاثر بكتيريا الفم المسببة للتسوس ونقل احتمالات حدوث تجاويف الأسنان أو تكون طبقة البليك، إذ يحتوي كل فنجان منه على ٥٠ إلى ١٠٠ ميلليجرام من هذه المادة وهي الكمية المناسبة لحماية الأسنان من التلف.

وللتغلب على آلام الضروس ، يرى الباحثون أن مضغ مجموعة من أوراق الشاي الأخضر على الضروس المؤلمة يكفي لتخفيف الألم إذا قسم

مبكرا قبل تفاقم الالتهاب، مشيرين إلى ان عمل غرغرة للنفس التي تنتج عن اختلاط البكتيريا مع بقايا الغذاء المتراكم.

وأفاد الخبراء في الدراسة التي نشرتها مجلة الصحة الأميركية أن احتواء الشاي الأخضر على مضادات قوية للأكسدة يساعد في تقليل معدلات الكوليسترول في الدم وتنشيط الجهاز الهضمي وتخفيف الوزن، إضافة إلى الوقاية من الأمراض الخبيثة والشيخوخة المبكرة.

وكانت دراسة نشرت حديثا قد أظهرت أن الشاي الأخضر يحمي من مضاعفات العلاج الضوئي لدى مصابي الصدفية فضلا عن دوره في الوقاية من سرطان البروستاتا الذي يصيب الرجال.

وفي دراسة أخرى عن الشاي الأخضر ، أكدت إحدى الدراسات الحديثة قدرة الشاي الأخضر على قتل الخلايا السرطانية الموجودة في الفم.

ومن جهتها أشارت الدراسة التي نشرتها صحيفة "لو جورنال سانتيه" الفرنسية إلى أن انخفاض معدل الإصابة بسرطان الفم في الصين يعود إلى الاستهلاك الكبير للشاي الأخضر.

هذا وقد أوصت الدراسة بتناول من أربعة إلى ستة أكواب من الشاي يوميا، وجدير بالذكر أن الشاي الأخضر يفيد أيضا في الوقاية من الإصابة بسرطان الحلق والبروستاتا.

أما بخصوص الشاي الأسود فهو أيضا له فوائد حيث أكدت أحدث دراسة أجراها باحثون في جامعة بوسطن الأميركية في ماساشوسيتس أن تناول الشاي الأسود يقي من أمراض القلب، لأنه يحسن وظائف جدران الشرايين الدموية.

ويعرف عن الشاي أنه يحتوي على مواد مضادة للأكسدة تعمل على منع الكوليسترول من إصابة الشرايين بالأضرار. لكن البحث الجديد أكد أن هذه الميزة ليست الميزة الوحيدة للشاي، فهو يحسن أيضا وظائف الجدران الداخلية (بطانة) الشرايين، عندما يتناول الفرد أربعة أكواب منه يوميا.

وأجرى الباحثون دراستهم المقارنة هذه على مجموعتين من المتطوعين المصابين بأمراض في الشرايين، تناول أفراد المجموعة الأولى للشاي، والثانية الماء.

وكانت دراسات سابقة قد أكدت على فوائد الشاي المتعلقة بأمراض العظام أيضا إذ أثبتت الدراسات أن تناول الشاي يقي من هشاشة العظام.

وأن تناول كميات من الشاي يعطي الجسم قدرة وحيوية خاصة في فصل الصيف على عكس الاعتقاد المتعارف عليه بين الناس .

١٤

الشاي الأخضر... والذاكرة

أكد العلماء في جامعة نيوكاسل البريطانية بعد أن ثبت أن الاستهلاك المنتظم للشاي الأخضر والأسود يعيق نشاط الأنزيمات الدماغية المصاحبة لضعف الذاكرة، وأن الشاي يحسن الذاكرة وينشط للذهن. ويأمل الباحثون أن تساعد هذه الاكتشافات التي نشرتها مجلة بحوث العلاجات النباتية، في تطوير علاجات جديدة لمرض الزهايمر بعد أن تبين، حسب قدس برس، أن للشاي نفس تأثير الأدوية المصممة للتغلب على هذه الحالة، مشيرين إلى أنه بالرغم من عدم توافر علاج شافٍ للزهايمر، إلا أن الشاي قد يصبح سلاحاً آخر في الحرب ضد هذا المرض. هذا ومن جانب آخر، أوضح طبيب الأغذية الفرنسي مارفن إيدياس ورئيس الجمعية الفرنسية للمواد المضادة للأكسدة أن فنجان الشاي الذي يتناوله الفرد أكثر من مرة طوال النهار له العديد من الفوائد.

وقال إندياس، إن فنجان الشاي يحتوي على مادة مضادة للأكسدة تحمي من أمراض القلب بالإضافة إلى احتوائه على فيتامين (ب) وبعض المعادن منها البوتاسيوم كما أنه لا يحتوي على أي سعر حراري.

أما الشاي الأخضر فهو يحتوي على أكبر قدر من المواد المضادة للأكسدة وهو غني بمادة الفلور التي تقوى الأسنان، ويقول الباحثون في مجال التغذية إن استهلاك نصف لتر يوميا من الشاي الأخضر يخفض نسبة الكوليسترول لأنه يحد من امتصاص الدهون. هذا وقد أشارت دراسة هولندية أن نسبة الإصابة بالنوبات القلبية تنخفض بنسبة ٧٠% عند الأشخاص الذين يشربون كوبين إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميا مقارنة مع الأشخاص الذين لا يشربون الشاي نهائيا.

الشاي يقوي العظام

أشارت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يشربون الشاي الأسود لديهم عظام أقوى مقارنة مع الأشخاص الذين لا يشربون الشاي.

الشاي يحمي من السرطان

يحتوي الشاي على مركبات تسمى polyphenols وهي مواد مانعة للأكسدة ولها خصائص فعالة في مقاومة السرطان.

الشاي لا يحتوي على أي سعرات

إن شرب الشاي لا يضيف إلى الجسم أي سعرات حرارية إلا إذا تم إضافة

السكر والحليب إلى الشاي.

الشاي ينشط عملية الايض في الجسم

أثبت الشاي الأخضر أنه يزيد من سرعة عملية الايض في الجسم مما يعني أن باستطاعة الجسم أن يحرق سعرات أكثر عند شرب الشاي لذلك في حالة ممارسة الحمية فإن الشاي الأخضر سيكون من أفضل العوامل المساعدة على فقدان الوزن.

هذا وحول الشاي الأخضر، فقد استخدم الصينيون الشاي الأخضر قبل عدة آلاف من السنين واعتبروه مفيداً من الناحية للصحة، بما في ذلك معالجة الصداع، الغثيان والإسهال. وفي أيامنا هذه يتناول الناس خلاصة الشاي الأخضر كمكمل غذائي اعتقاداً منهم أنه يمكن أن يساعدهم على الوقاية من السرطان وأمراض القلب.

ولكن !!

هناك بعض المحاذير الخاصة بتناول الشاي الأخضر كمكمل غذائي بسبب احتوائه على ٢-٤ بالمائة من الكافيين أي أقل مما يحتويه كوب من القهوة بقليل. ومن الأعراض الجانبية للشاي الأخضر، الهياج، الأرق، تسارع نبضات القلب، وذلك بسبب احتوائه على الكافيين. أما عند الأطفال فقد يؤدي الشاي الأخضر إلى خلل في أيض الحديد. كذلك ينبغي على الحوامل التقليل من تناول هذا النوع من الشاي لأن جرعات الكافيين التي يحتويها يمكن أن

تؤدي الجنين الأخذ بالنمو. وبالإضافة إلى ذلك فإن تناول كميات كبيرة من الشاي الأخضر يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات في المعدة.

وبخصوص الأبحاث المتعلقة بالشاي الأخضر وفعاليته كمكمل غذائي فإنها لا تزال قليلة ولكن الدراسات التمهيدية تشير إلى أن تناول الشاي الأخضر على شكل مشروب يمكن أن يساعد على الوقاية من أنواع عديدة من السرطان بما في ذلك سرطان الثدي، الرئة، المعدة والقولون. واستمر الباحثون بدراسة آثار الشاي الأخضر على سرطان البروستات والأشكال الأخرى منه وأظهرت دراساتهم أنه يمكن أن يساعد في خفض معدل الإصابة بمرض القلب والجلطة الدماغية وتخفيف الوزن ومنع تسوس الأسنان

١٥

دراسات حول الشاي الأخضر

-١-

الشاي الأخضر

من جديد يعود الحديث عن فوائد الشاي الأخضر على الصحة بشكل عام . فبالإضافة لمقاومته أمراض القلب ، السرطان ، وغيرهما من الأمراض أثبتت دراسة جديدة أن شرب الشاي الأخضر يمكن له أن يكافح الشحوم والدهم أيضا .

الأشخاص الذين يشربون زجاجة من الشاي الأخضر يوميا ، وعلى مدى ثلاثة شهور، ينقص مقدار الشحوم في أجسامهم أكثر ممن يشربون الشاي العادي .

يقول الباحثون إن النتائج تشير إلى أن المادة الموجودة في الشاي الأخضر والمعروفة باسم (كاتشين) يمكن أن تعرض على إنقاص الوزن ، من خلال تحفيز الجسم على حرق السعرات الحرارية والتخفيف من شحومه .

وقد نشرت هذه الدراسة في العدد الأخير من American Journal of Clinical Nutrition.

- معظم أنواع الشاي تحوي كميات كبيرة من البولي فينول ، وهي مواد نباتية ثبت أن لها تأثيرا مضادا للأكسدة ، ومضادا للسرطان، ومضادا للحمات الراشحة.
- والشاي الأخضر هو الأكثر غنى بتلك المادة ، التي ثبت أن لها تأثيرا مضادا للالتهاب أيضا ، ومؤخرا أثبتت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن لها تأثيرا على الشحوم المتراكمة في الجسم ومستويات الكوليسترول فيه .
- الأشخاص الذين أجريت عليهم تلك الدراسة كانوا يشربون الشاي الأخضر بانتظام ويتناولون وجباتهم الغذائية الثلاث مع التركيز على ضبط كمية السعرات الحرارية المتناولة.
- بعد مضي ثلاثة شهور استطاع هؤلاء أن يخسروا وزنا أكثر من غيرهم ممن لم يشرب الشاي ، مع نقص واضح في حجم كتلة الجسم، قياس الخصر، ومقدار الشحوم الكلّي في الجسم.
- كما انخفض مستوى الكوليسترول الضار (LDL) بصورة عامة .
- الكمية التي ينصح بها الخبراء من الشاي لتحقيق تلك الفائدة هي أربعة فناجين يوميا .

يقول الباحث تومونوري ناغاو من مركز أبحاث ومختبرات منتجات العناية بالصحة في طوكيو المشرف على الدراسة : " هذه النتائج تقترح أن مادة الكاتشين تساهم في الوقاية من العديد من الأمراض التي تصيب الإنسان ، وبخاصة السمنة."

-٢-

الشاي الأخضر

قال أطباء في الولايات المتحدة إنهم طوروا كريما للوقاية من سرطان الجلد والعنصر السحري في هذا النوع من الكريما هو الشاي الأخضر المعروف بخصائصه المضادة للسرطان. وتساعد مضادات الأكسدة الطبيعية للمساءة polyphenols في الشاي الأخضر على الحيلولة دون نمو الخلايا السرطانية في الجلد .

وفي الحقيقة فإن للشاي الأخضر فوائد صحية أخرى يستعرضها الخبراء ويبحثون في الأسباب التي جعلت من الشاي الأخضر أفضل شراب على الإطلاق من الناحية الصحية .

الشاي الأخضر يساعد على حرق الدهون

يساعد الشاي الأخضر على تسريع عملية الايض لان تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية .
فقد اكتشفت دراسة أميركية جديدة أجريت على رجال بناء أن شرب الشاي الأخضر ثلاث مرات يوميا .

بحرق ٢٠٠ سعر حراري إضافي يوميا. كذلك وجد الأشخاص الذين يتناولون الشاي الأخضر أن الطاقة لديهم تعززت بشكل كبير .
وعلاوة على ذلك ، يخفض الشاي الأخضر مستوى السكر في الدم والذي يعتبر مسئولاً عن خزن الجلوكوز على شكل شحوم، ولذا فإن تخفيض مستوى السكر يخفض أيضا مستوى الشحوم المخزونة في الجسم .

الشاي الأخضر يحمي القلب من الأمراض :

- أظهرت الدراسات أن الشاي الأخضر يخفض مستوى الكوليسترول في الدم لان تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكوليسترول الضار LDL في الشرايين .
- ويعتبر تشكل جلطات الدم غير الطبيعي السبب الرئيسي في النوبات القلبية والجلطات الدماغية وقد أظهر الشاي الأخضر أنه يمنع تشكل الجلطات الدموية غير الطبيعية وأن له نفس فعالية الأسبرين في هذا المجال .
- من جانب آخر، يجب ملاحظة أن الأسبرين له تأثيرات مضادة للتجلط تختلف عن الشاي الأخضر ولذا فإذا كنت تتناول جرعات صغيرة من الأسبرين للوقاية من النوبات القلبية أو الجلطة الدماغية ، فإنه ينبغي عليك الاستمرار في ذلك حتى لو كنت تشرب الشاي الأخضر أيضا .
- كذلك أثبتت الدراسات أن الشاي الأخضر يزيد مستويات الكوليسترول النافع HDL الذي يساعد على إزالة الصفائح الدهنية من جدران

الشرابين .

الشاي الأخضر يساعد في تخفيض ضغط الدم :

- يعود سبب ارتفاع ضغط الدم إلى إنزيم تفرزه الكلية ويسمى ACE . وتعمل الأدوية المخفضة للضغط على منع إفراز الإنزيم ولذا فإن ضغط الدم يمكن تخفيضه من خلال تعطيل عمل الإنزيم .
- أما بالنسبة للشاي الأخضر فهو معطل طبيعي للإنزيم وقد أظهرت دراسات عديدة أن ضغط الدم انخفض في الحيوان والإنسان بعد إعطائهما مستحضرات من الشاي الأخضر .

الشاي الأخضر يحمي من الإصابة بمرض السكري :

- حين يستهلك الجسم النشأ فإنه يحتاج إلى إنزيم يسمى amylase لتحليله إلى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم .
- وتقوم polyphenols الموجودة في الشاي الأخضر بمنع إنزيم amylase ولذا فإنها تساعد خفض مستويات السكر في الدم .
- إن المستويات العالية للسكر والأنسولين في الدم يعرض الناس للإصابة بمرض السكري . فقد أظهرت إحدى الدراسات أن كوباً واحداً من الشاي الأخضر يومياً خفض مستوى نشاط إنزيم amylase بنسبة ٨٧ بالمائة .

الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من التسمم الغذائي :

نظرا لان الشاي الأخضر يقتل البكتيريا فإن شربه مع الوجبات يمكن أن يخفض خطر الإصابة بالتسمم الغذائي البكتيري. كذلك يمنع الشاي الأخضر نمو البكتيريا في الأمعاء ويساعد على نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء .

الشاي الأخضر يمنع رائحة الفم :

إن تناول الشاي الأخضر الذي يعتبر عاملا طبيعيا مضادا للبكتيريا مع الوجبات يمكن أن يساعد على قتل البكتيريا الموجودة في الفم والتي تسبب نخر الأسنان .

-٣-

الشاي الأخضر يسيطر على اضطرابات المناعة الذاتية وأمراضها

ظهرت أدلة طبية جديدة عن منافع الشاي الأخضر لا سيما حماية الجسم من اضطرابات المناعة الذاتية وذلك استنادا إلى الدكتور ستيفن هيسو المتخصص في بحوث الفم والأسنان، العالم البيولوجي في الكلية الطبية في ولاية جورجيا في الولايات المتحدة، الذي أفاد أن تناول مقادير يومية من الشاي الأخضر من شأنه زيادة مناعة الجسم ضد الأمراض المختلفة ابتداء من سرطان الفم وانتهاء بالتجعدات التي تصيب جلد الإنسان مع التقدم في العمر. ويبدو أن المنافع هذه نابعة من مركبات في الشاي، والشاي الأخضر بالتحديد، تدعى «بوليفينولس» التي تساعد في التخلص من الجذور الحرة التي تتلف الحمض النووي في خلايا الجسم الحي. ومنافع الشاي الأخضر

أيضا حثه على بناء بروتين جيد يدعى «بي ٥٧» يقي الخلايا السليمة في الجسم، لكون مادة الـ «بوليفينولس» تستهدف الخلايا السرطانية لتدميرها. وسيركز اكتشاف هيسو الذي سيقدم في تقرير إلى المؤتمر الخامس لأبحاث التهاب المفاصل الذي تعقده جمعية أمراض المفاصل في اثنتا في ولاية جورجيا، على أن الشاي الأخضر يستهدف أيضا أمراض المناعة الذاتية مثل السكري من النوع الأول (الشبابي)، والتهاب المفاصل الرثياني (روماتويد) ومرض «لوبيوس» الذي يصيب الجلد والمفاصل والذي يكون على شكل تقرحات، ومرض «سجورجين» (عندما تهاجم خلايا الدم البيضاء الاعضاء الرطبة في جسم الإنسان مثل العينين والفم مسببة جفافهما، كما تصيب المريض بالتعب والوهن).

ولايزال الطب يقف حائرا أمام ظاهرة المناعة الذاتية للإنسان التي تقوى وتتعرز أحيانا من دون أي تفسيرات، لتهاجم جسم صاحبها لتتلف بعض فعالياته الحيوية، وقد تسبب له العجز، أو الوفاة. وهناك اليوم أكثر من ١٠ ملايين أميركي، على سبيل المثال، مصابون بشكل من أشكال أمراض اضطراب المناعة الذاتية. إن مرض جفاف الحلق (زيروستاميا) الذي يسببه اضطراب مناعة الجسم يصيب نحو ٣٠ في المائة من المسنين الأميركيين مقابل واحد أو اثنين من المائة فقط من نظرائهم الصينيين، والسبب كما يبدو كثرة استهلاك الصينيين للشاي الأخضر. ويرمي الدكتور هيسو إلى ترويج دور الشاي الأخضر في إنتاج الاجسام المضادة، وهي جزيئات عادية في الجسم البشري لها وظائف حسنة. لكن أي نقص في عددها، أو مكانها من

شأنه الإخلال في عملية المناعة الذاتية. كما ينوي إدخال مادة الـ «بوليفينولس» في بعض المستحضرات اليومية مثل العلكة (اللبان) ودهون الجلد والشكولاته وغيرها.

١٦

الشاي الأخضر يقلل نمو الخلايا السرطانية

على الرغم من أن الشاي قد عرف واستعمل من قِبَلِ البشر منذ آلاف السنين إلا أن زراعته لم تبدأ على ما يبدو إلا قرابة العام ٣٥٠ ق.م في الصين، وقرابة ٧٠٠ م في اليابان .

أنواع الشاي أربعة :

- الأسود (أو المعروف بالأحمر)
 - الأخضر
 - الأولونغز (Oolongs)
 - الأبيض (أو المعروف بالأصفر) .
- ولا تأتي هذه الأنواع من أشجار مختلفة، بل من نبتة واحدة و تسمى (CamelliaSinensis) و لكن الفرق بينها يعود إلى طريقة تحضيرها.

١. ينتج الشاي الأبيض بكميات قليلة جداً من براعم بيضاء و لونه أخضر شاحب، و هناك أربعة أنواع للشاي الأبيض و كلها نادرة و غالية الثمن ومطلوبة.

٢. شاي الأولونغ (Oolong) هو شاي شبه مختمر يشتمل على العديد من فوائد الشاي الأخضر العلاجية وهو أقرب إلى الشاي الأسود من حيث حلاوة طعمه ونكهاته، وبهذا يشكل حلاً وسطاً بين الشاي الأسود و الأخضر.

٣. الشاي الأخضر صنف لم يمر بعملية الاختمار وهنا يكمن سر الفائدة!

يبدو أن الأنباء المفرحة اقترنت بالفعل من ملايين الرجال الذين يعانون من سرطان البروستات في العالم.

فقد توصلت دراسة حديثة إلى أسلوب علاجي سهل ورخيص، ألا وهو شرب للشاي بنوعيه الأخضر والأسود، الذي تشير الدراسات أنه قد يكون العلاج الطبيعي المفيد في الوقاية الكيميائية من سرطان البروستات.

ففي دراسة هي الأولى من نوعها، والتي ركزت على دور الشاي في عملية الامتنصاص والتأثير المضاد للأورام السرطانية، استطاع باحثون في جامعة كاليفورنيا، بلوس أنجلوس، أن يحددوا وجود مادة البوليفينول ضمن أنسجة سرطان البروستات بعد شرب مقدار محدود من الشاي.

كما وجد الباحثون، أن نمو خلايا سرطان البروستات، كان أكثر بطأً عندما أخذت عينة من مصل دم ذكور تناولوا الشاي الأسود أو الأخضر لمدة خمسة

أيام، مقارنة مع تلك المأخوذة منهم قبل تناول الشاي.

وللمقارنة فإن المصل المأخوذ من ذكور تناولوا كميات من الصودا العادية أو الخفيفة، لم يظهر فيه أي شيء مماثل للنمو البطيء لتلك الخلايا السرطانية .

اقترحت الدراسات الوبائية الحديثة على الحيوانات، أن للشاي تأثيراً مضاداً للأورام، ومنها سرطان البروستات، وعدد من المركبات البوليفينولية الموجودة في الشاي تم اكتشافها في البروستات وفي عدد من الخلايا الأخرى في فأر التجارب بعد وضع عناصر الشاي الأخضر في الماء الذي يشربه.

قطاف أوراق الشاي في سيريلانكا ذكرت الدكتور سوزان هينغ (من مركز UCLA للتغذية) أن الباحثين يركزون على احتمالات تأثير عناصر البوليفينول في الشاي على عامل يدعى "بولي أميناز" والأنزيم المسئول عن إفراز المقادير العالية منه المصاحبة لأمراض السرطانات الخبيثة عند الإنسان، ومن بينها سرطان البروستات. وقبل خمسة أيام من بدء الدراسة التي أجريت على ٢٠ شخصاً خضعوا لعملية استئصال بروستات إثر إصابتهم بالسرطان فيها، طلب إليهم تناول خمسة فناجين من الشاي الأخضر يومياً، أو خمسة فناجين من الشاي الأسود، أو صودا خفيفة أو عادية لا تحتوي على بوليفينول الشاي. بعد ذلك تم جمع عينات من مصل الدم لديهم، أضيفت إلى نماذج من أنسجة البروستات المتوفرة في خلايا بروستات تجارية تباع تحت اسم LNCaP ، فأظهر تحليل النسيج تنوعاً كبيراً في مكونات بوليفينول الشاي بين المشتركين في الدراسة. فقد ظهر البوليفينول لدى ستة أشخاص من أصل ثمانية ممن تناولوا الشاي الأسود، وسبعة من أصل سبعة ممن تناولوا الشاي الأخضر، واثنين من أصل خمسة ممن تناولوا

الصودا . قد يكون سبب ظهور البوليفينول لدى هذين الأخيرين عائداً لتناولهما الشوكولاته بشكل اعتيادي أو شرب الشاي قبل انضمامهما للدراسة. فالشوكولاته تحتوي على مواد بوليفينولية من نوع مختلف، كميتها في المصل ومدة بقائها فيه غير معروفة، كما أنها تتحلل في الماء وتفرز بعد ثماني ساعات. وبالنسبة للتركيز الأقصى لها في المصل، فيكون بعد ساعتين أو ثلاث. إلا أن هناك عاملين مهمين اختلفا لدى الرجال الذين تناولوا الشاي عن أولئك الذين لم يشربوه .

عندما قام العلماء بمقارنة مستوى "البولي أميناز" الكلي نسبة لمحتوى البوليفينول الكلي، ظهر أن هناك ارتباطاً سلبياً يتمثل في أنه كلما كانت كمية الشاي عالية في النسيج كلما قلت كمية البولي أميناز المصاحبة للسرطانات الخبيثة.

وعندما قام العلماء بقياس درجة نمو الخلايا السرطانية، كان هناك نقص واضح في مدى سرعة ظهور الخلايا لدى الرجال الذين تناولوا الشاي الأخضر أو الأسود.

وهذا كان صحيحاً أيضاً حتى عندما لم يكن هناك مكونات من الشاي في المصل، مما يدل على أن تثبيط نمو الخلايا نجم عن مركبات أخرى ورتت مع تناول الشاي، حسب قول الدكتور هينغ .

تستنتج الدراسة أن الشاي بنوعيه الأخضر والأسود هو علاج طبيعي واعد ومفيد في الوقاية الكيميائية من حدوث سرطان البروستات، وتخطط الدكتورة هينغ لاستقصاء ما إذا كان بالإمكان تعزيز ذلك التأثير من خلال تناول كميات زائدة من البوليفينول عبر كبسولات تحوي مستخلص تلك المادة .

وقد نشرت الدراسة في واشنطن، ضمن اجتماع Experimental Biology 2004 كجزء من برنامج علمي للجمعية الأمريكية لعلم الأغذية، وهي واحدة من ست جمعيات علمية ترعى هذا التجمع المتنوع الضخم .

ويذكر أن سرطان البروستات، هو واحد من أكثر السرطانات شيوعاً بين الذكور في الولايات المتحدة الأمريكية، وأكثر من ربع المرضى المصابين به يستخدمون العلاجات البديلة بما فيها الشاي الأخضر ..

الشاي الأحمر

ذكر علماء ألمانيون أن احتساء الشاي قد يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات شريطة ألا يضاف اللبن الحليب إلى هذا الشراب. وأظهر البحث أن الشاي يحسن من تدفق الدم وقدرة الشرايين على الارتخاء لكن باحثين بمستشفى شاريت بجامعة برلين في ميته وجدوا أن اللبن يزيل الأثر الوقائي للشاي من الأمراض التي تتعلق بالأوعية الدموية بالقلب. وقالت الدكتورة فيرينا ستانجيل وهي أخصائية في أمراض القلب بالمستشفى إن التأثيرات المفيدة لاحتساء الشاي الأسود تزول تماما بإضافة اللبن. وأكدت إذا أردت احتساء الشاي للحصول على التأثيرات الصحية المفيدة يتعين أن يكون بدون لبن. هذا ما أظهرته بوضوح الاختبارات التي أجريناها.

والشاي هو ثاني شراب بعد الماء استهلاكاً في كل أنحاء العالم لذلك فإن أي مزايا له يمكن أن يكون لها تأثيرات هامة على الصحة العامة. واكتشفت ستانجيل وفريقها أن البروتينات التي تسمى كازيين في اللبن تقلل من كمية المركبات في الشاي المعروفة باسم كاتيكين والتي تزيد من الوقاية من أمراض القلب.

وهم يعتقدون أن نتائجهم هذه التي نشرت بدورية القلب الأوروبية أوروبية

هارت جورنال يمكن أن تفسر سبب أن دولا مثل بريطانيا التي يستهلك فيها الشاي بصورة منتظمة مخلوطا باللبن لم يظهر بها تراجع فى مخاطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات نتيجة لاحتساء الشاي. وقارن الباحثون التأثيرات الصحية لتناول المياه المغلية والشاي باللبن وبدونه لدى ١٦ امرأة يتمتعن بصحة جيدة. وباستخدام الموجات فوق الصوتية قيمت وظيفة شريان بالساعد قبل تناول الشاي وبعده بساعتين.

وعمل الشاي الأسود على التحسين بصورة ملحوظة من تدفق الدم مقارنة بشراب المياه لكن إضافة اللبّن قلل من تأثير الشاي. وقالت الدكتورة ماريو لورينز المتخصصة فى علم الأحياء الجزيئية والمشاركة فى الدراسة وجدنا أن احتساء الشاي يزيد بشكل واضح من قدرة الشريان على الارتخاء والتمدد لاستيعاب تدفق أكبر للدم مقارنة بـ شرب المياه لكن إضافة اللبّن يمنع تماما هذا التأثير البيولوجي. وأظهرت الاختبارات التي أجريت على الفئران نتائج مماثلة. فلدى تعريض هذه القوارض للشاي الأسود زاد لديها إفراز أكسيد النتريك الذي يساعد على اتساع الأوعية الدموية. لكن إضافة اللبّن منع هذا الأثر. وقالت ستانجل إن الشاي أظهر أيضا أثرا وقائيا من السرطان وبذلك يمكن لهذه النتائج أن يكون لها تأثيرات أخرى. وقالت ستانجل ونظرا لأن اللبّن يقلل فيما يبدو من الأنشطة البيولوجية لمكونات الشاي فمن المرجح أن تأثيرات الشاي المقاومة للأورام يمكن أن تتأثر أيضا. وأضافت أعتقد أنه من المهم أن نعيد بحث الصلة بين استهلاك الشاي والوقاية من السرطان للتيقن من هذه الفرضية.

١٨

الشاي الأخضر يقلص الإصابة بسرطان البروستاتا إلي النصف

أظهرت دراسة يابانية أن شرب خمسة أكواب أو أكثر من الشاي الأخضر يومياً قد يخفض مخاطر الإصابة بسرطان البروستات إلى النصف تقريباً. وقال مركز السرطان الوطني في اليابان إن الدراسة قادها فريق بحث من وزارة الصحة اليابانية وأجريت على قرابة خمسين ألف رجل تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و ٦٩ عاماً، وذلك في عامي ١٩٩٠ و ١٩٩٣ وتابعت تطور حالتهم الصحية حتى عام ٢٠٠٤.

وأظهرت الدراسة التي نشرت أمس على الموقع الإلكتروني للصحيفة الأميركية لعلم الأوبئة أنه خلال هذه الفترة تم تشخيص ٤٠٤ حالات جديدة من الإصابة بسرطان البروستات من بينها ١١٤ حالة إصابة متقدمة و ٢٧١ حالة إصابة محصورة و ١٩ حالة في مرحلة غير محددة.

ووجد الباحثون أن مخاطر الإصابة بسرطان البروستات كانت تقل بنسبة ٥٠% عند الرجال الذي يشربون خمسة أكواب أو أكثر من الشاي الأخضر يومياً مقارنة مع الذين يتناولون عدداً أقل من أكواب الشاي.

وقال الباحثون في تقريرهم إن "الشاي الأخضر لا يؤثر في سرطان البروستات عندما تكون الإصابة محصورة" لكنه يمكن أن يقلص أخطار سرطان البروستات المتقدم.

وأكد الباحثون وجود مادة في الشاي الأخضر تدعى كاتيشين ربما تساهم في تقليص مخاطر الإصابة بالسرطان عن طريق كبح مستوى التستوستيرون وهو هرمون ذكوري يعتقد أنه عامل خطر في الإصابة بسرطان البروستات.

ويرى الباحثون أن نسبة الإصابة بسرطان البروستات منخفضة كثيراً لدى الآسيويين عن نظرائهم من الغربيين، وافترضت الدراسة أن هذا ربما يرتبط باستهلاك الآسيويين الكبير للشاي الأخضر.

الشاي الأخضر لعلاج بثور الوجه

الشاي الأخضر لعلاج بثور الوجه :

إضافة إلى فوائده الصحية العديدة التي أثبتتها الدراسات والأبحاث العلمية الحديثة، بينت دراسة جديدة أن الكريم المصنوع من خلاصة أوراق الشاي الأخضر، أفضل العلاجات الفعالة لبثور الوجه المعروفة باسم داء الوردية. وأوضح الباحثون في جامعة سان فرانسيسكو، أن داء الوردية هو مشكلة جلدية شائعة تظهر على مراحل، حيث تبدأ باحمرار أو تورّد الخدين ثم انتفاخ في مركز الوجه يتطور إلى بثور ونطف حمراء تظهر داخل المناطق الوردية من الوجه وحولها، مشيرين إلى أن العلاج يسيطر على الأعراض فقط، ويمنع تدهور الحالة إلى وضع أسوأ، وبالتالي فإن عدم علاجها يؤدي إلى التهابات مزمنة، وخصوصاً في الأنف الذي يظهر أحمر ومتضخماً. ووجد الباحثون عند اختبار الكريم المصنوع من خلاصة أوراق الشاي الأخضر المحمصة على ٦٠ سيدة، تراوحت أعمارهن بين ٢٥ - ٥٠ عاماً، جميعهن مصابات بأعراض واضحة لداء الوردية، وخصوصاً بثور ونطف حمراء ومنتفخة على الوجه، أن النساء اللاتي عولجن بتلك الخلاصة مرتين يومياً لمدة ٤ أسابيع، شهدن تحسناً في أعراض الوردية بنسبة ٧٠ في المائة، مقارنة مع السيدات اللاتي تعالجن بدواء عادي.

٢٠

الشاي الأخضر يقي من أخطار الإشعاع

أوصت دراسة حديثة عن الدور الوقائي للشاي الأخضر من أخطار الإشعاع، باستخدام الشاي الأخضر بانتظام للوقاية من الشوارد الحرة والملوثات البيئية التي تعترض الإنسان خلال يومه سواء بالهواء أو المأكّل أو المشرب أو بالتعرض للموجات الكهرومغناطيسية أو الإشعاعية الضارة أو حتى أشعة الشمس وقت ذروتها. وذلك لاستفادة الجسم بما يحتوي عليه الشاي من مواد فينولية مضادة للأكسدة واستخدام الشاي الأخضر كبديل لمشروب الشاي التقليدي لما له من قدرة على امتصاص الشوارد الحرة والأكسجين النشط واستخدامه قبل التعرض للأشعة وبخاصة التشخيصية خاصة للإناث الحوامل اللاتي يتعرضن لجرعات متكررة من أشعة جاما ما يقلل من عمليات الأكسدة بأجسامهن.

- وقد أجريت للدراسة بالمركز القومي لبحوث وتكنولوجيا الإشعاع بمصر بهدف معرفة تأثير الشاي الأخضر كمضاد للأكسدة للوقاية من خطر الإشعاع على الجرذان الحوامل.
- وفي الدراسة تم تقسيم إناث الجرذان إلى ٦ مجموعات المجموعة الأولى الضابطة وهي التي لم يتم تعرضها لأي من المؤثرات السلبية أو الإيجابية، أما للثانية فقد تم تعريضها لأشعة جاما بجرعة متركمة

فقدراها ٣ جرام في اليوم السابع والحادي عشر والخامس عشر من الحمل.

- والمجموعة الثالثة تم إعطاؤها الشاي الأخضر بجرعة ٥,١% بالنسبة لوزن وحجم الحيوان.

- كما تم إعطاء المجموعة الرابعة للشاي الأخضر بجرعة أكبر من سابقتها بلغت ٣%.

- والمجموعة الخامسة أعطيت جرعة من الشاي الأخضر ٥,١% قبل وبعد تعرضها للإشعاع.

- كذلك تم إعطاء المجموعة السادسة للشاي الأخضر بجرعة ٣% بحسب وزن وحجم جسم الحيوان وذلك قبل وبعض التعرض للإشعاع..

- وقد خلصت الدراسة إلى أن استخدام الشاي الأخضر بتركيزه أدى إلى حدوث ارتفاع معنوي في نسبة البروتين الكلي بينما انخفض مستوى حمض البوليك واليوريا والكرياتين وبخاصة عند استخدام الجرعة الكبرى التي تعادل ٣%، كما كان الانخفاض أقل عند استخدام التركيز بنسبة ٥,١% ولهذا توصي الدراسة بتناول الشاي الأخضر بجرعات كبيرة يوميا واستخدامه كمادة خاصة للأطفال لتقوية الجهاز المناعي لديهم.

٢١

الشاي الأخضر يمنع اختراق السموم للخلايا

أظهرت دراسة للشاي الأخضر بأنه مضاد قوي للكسدة ويحمى الجسم من الأورام السرطانية.

وبينت هذه الدراسة أن تناول ما يعادل ثلاثة أكواب من منقوع هذا الشاي في ماء ساخن دون غليه يمنع اختراق السموم الملوثة لخلايا البدن ويقوي الجهاز المناعي للجسم .

وأفادت أن مركبا فعالا يستخلص من الشاي الأخضر يدعى " فلافونويد " ثبت تأثيره الفعال في حماية جسم الإنسان من أخطار المبيدات التي يتعرض لها من خلال تناول الأغذية الملوثة بها ووقف نشاط الأيونات النشطة المسماة بالشوارد الحرة والتي تلعب الدور الأساسي في حدوث خلل بخلايا الجسم ومن ثم تقلل فرص الإصابة بمرض السرطان.

ولفتت إلى أن " الفلافونويد " مركب هام أيضا ويساهم في حماية الرئتين والجهاز التنفسي من الأمراض الصدرية

٢٢

أساطير حول الشاي الأخضر

تقول الأساطير الصينية إن إله الزرع يمضغ الأوراق والسيقان والجذور للنباتات المختلفة ليكتشف الأعشاب الطبية، وأثناء ذلك قد يستهلك النباتات السامة، فيعالج نفسه بأوراق الشاي الأخضر التي تزيل آثار السم. والبوذيون يعتقدون أن بوذا هو من اكتشف الشاي...!

ولكن الأسطورة الأكثر قوة، بل والأقرب للحقيقة هي أن الإمبراطور شين نونج (shen nung) والمعروف بحكمته وعلمه كان لا يشرب المياه إلا بعد غليها لاعتقاده أنها أفيد للصحة (وهذا اعتقاد صحيح) ! في مرة وقعت أوراق خضراء من شجرة قريبة في مائه المغلي، فلاحظ تحول الماء إلى اللون البني الفاتح وكذلك استنشق شذى لافتاً للانتباه، فشربه واكتشف فوائده العظيمة، وكان ذلك منذ ٥٠٠٠ سنة مضت.

نشأة الشاي الأخضر :

موطنه الأصلي هو الصين وذلك منذ ٥٠٠٠ سنة أو حتى قبلها بكثير، ثم نشره الإمبراطور شين نونج في اليابان وآسيا كلها، ثم أحضره الألمان إلى أوروبا من الصين ثم إلى أميركا في سنة ١٦٥٠. في سنة ١٦٦٩ بدأت الشركة الهندية الغربية بإحضار أوراق الشاي الأخضر

إلى إنجلترا، ثم احتكرت استيراد جميع أنواع الشاي إلى الامبراطورية البريطانية سنة ١٧٢١.

كانت أسعاره غالية في البداية ولا يشربه سوى النخبة، في سنة ١٨٠٠ أصبحت السفن تأتي من الصين إلى إنجلترا ثم إلى أنحاء العالم. وأصبح الشاي الأخضر متوفراً عن ذي قبل، فهناك الكثير من الأنواع المختلفة في الجودة والطعم معتمدة على مكان نموه وكيفية معالجته. والشاي الأخضر والأسود يأتيان من نبتة واحدة إلا أن الشاي الأخضر يجفف خلال الأربع والعشرين ساعة من قطفه حتى لا يتخمر (كالشاي الأسود) وحين يتعرض للتجفيف (في الهواء الساخن) تضغط أوراقه وتجدد ويتقلص حجمها إلا أنها تظل كما هي في تركيبها لم يطرأ عليها أي شيء. وحين يذكر الشاي الأخضر تذكر معه فوائده العظيمة للصحة والتي يكتشف منها الجديد كل يوم.

فوائد الشاي الأخضر :

الحماية من سرطان الجلد فقد أجمع الباحثون أن الشاي الأخضر يحتوي على مركبات (البوليفينول)، وهي مواد قوية مضادة للأكسدة تقدم حماية ضوئية وكيمائية، بحيث تمنع تأثير الأشعة فوق البنفسجية المؤذية. الشاي الأخضر فعال ومفيد في كافة مراحل الأمراض السرطانية من البداية وأثناء الانتشار والتقدم من الخلايا السرطانية في الجسم. الوقاية من مرض باركنسون (مرض فقدان خلايا الدماغ المنتجة لمادة الدوبامين التي تتحكم بالحركة) حيث إن مضادات الأكسدة الموجودة في

الشاي تساعد على مكافحة العناصر المشعة التي تلحق أضراراً بالدماع مسببة مرض باركنسون.

تناول فنجان من الشاي الأخضر يحمي اللثة والأسنان ويقاوم التسوس، ويقاوم البكتيريا الضارة التي تسبب رائحة النفس الكريهة. كما أشارت دراسة نشرتها صحيفة "لو جورنال سانتيه" الفرنسية إلى أن انخفاض معدل الإصابة بسرطان الفم في الصين يعود إلى الاستهلاك الكبير للشاي الأخضر.

أثبتت الدراسات أن تناول الشاي الأخضر يقي من هشاشة العظام. تشير الدراسات أنه قد يكون العلاج الطبيعي المفيد في الوقاية الكيماوية من سرطان البروستاتا.

الشاي الأخضر يساعد على حرق الدهون، فيساعد الشاي الأخضر على تسريع عملية الأيض لأن تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية، وفي دراسة جديدة أجريت على رجال بدناء أن شرب الشاي الأخضر ثلاث مرات يومياً يحرق ٢٠٠ سعر حراري إضافي يومياً، وأن من يتناولون الشاي الأخضر زادت لديهم الطاقة بشكل كبير، وهو يخفض مستوى السكر في الدم والذي يعتبر مسئولاً عن خزن الجلوكوز على شكل دهون. (ويستعمل كحمية غذائية على المدى الطويل)

الشاي الأخضر يحمي القلب من الأمراض :

- أظهرت الدراسات أن الشاي الأخضر يخفض مستوى الكوليسترول في الدم لأن تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكوليسترول الضار LDL في الشرايين.
- الشاي الأخضر يساعد في تخفيض ضغط الدم.

- الشاي الأخضر يحمي من الإصابة بمرض السكري.

الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من التسمم الغذائي :

- نظراً لأن الشاي الأخضر يقتل البكتيريا فإن شربه يمكن أن يخفض خطر الإصابة بالتسمم الغذائي البكتيري، كذلك يمنع الشاي الأخضر نمو البكتيريا في الأمعاء ويساعد على نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء.

- الشاي الأخضر يساعد على انتظام حركة الأمعاء، ويقي من الإمساك.

- يزيد من كفاءة الجهاز المناعة.

- يستعمله الصينيون في علاج الصداع النصفي

كيفية عمل الشاي الأخضر بطريقة صحيحة :

أبريق (براد) صيني ويسخن بماء ساخن (لأخذ حرارة الماء الساخن، حتى تركز المياه الساخنة على أوراق الشاي الأخضر لا على الأبريق) توضع به ١,٥ (ملعقة ونصف شاي أخضر - ملعقة الشاي وليس الطعام-) لعمل خمس فناجيل، ويسكب الماء الساخن ويقلب ثم يغطى سريعاً حتى لا تتطاير المواد المضادة للأكسدة، ثم ننتظر خمس دقائق ونقلب مرة أخرى ثم ننتظر قليلاً ثم نصبه ونشربه (يفضل شربه مع نعناع أخضر وبدون سكر) .

٢٣

الشاي الأخضر والدسونتاريا والأمراض المعوية

لقد أثبت العلماء أن الشاي الأخضر من النباتات النافعة لعلاج الإنسان وقد كشفت نظرية الشقوق الحرة ومضادات الأكسدة (مواد غذائية طبيعية تقاوم الشقوق وتلف الخلايا) .

هو أهم موضوعات الساعة في المجال الطبي لأنه طوق النجاة لإنسان العصر مما يتعرض له من المخاطر الصحية .

والشاي الأخضر هو أحدث ما عرف الباحثون من فوائد الصحة العظيمة النفع وكشفت عن أسرار الحياة والأسرار الصحية لشعوب شرق آسيا .

ومن هنا فإن كبسولات الشاي الأخضر أصبحت أحدث الإضافات التي تراها في الصيدليات العربية في الفترة الأخيرة .

وتعرض بعض فوائد سمات الشاي :

يعرف نبات الشاي علميا *camcellia sinensis*

ويعتبر نبات الشاي من *sinensin* and *Assamiaca* والشاي ينمو في المناطق الدافئة الممطرة مثل المناطق الاستوائية وبخاصة المناطق الجبلية .

ويجرى على الشاي عمليات أكسدة الأوراق ليكون مناسباً للتناول ، ويتميز الشاي الأخضر بأنه يمر بأبسط الوسائل من المعالجة فإنه يحتفظ بنكهة الشاي

الطبيعيه أما الشاي الأسود فتمر أوراقه بالعديد من العمليات التي تقلل من احتفاظه بقدر كبير من مركبات الشاي الطبيعية المفيدة.

ويقال الشاي في الحقيقة ثلاثة أنواع :

١- الشاي الأخضر

٢- الشاي الأسود

٣- الشاي الألونج : وهو شاي صيني تجرى له عملية أكسدة حفيفة وليست كاملة فإنه يكتسب خصائص معتدلة ما بين الشاي الأخضر الذي لا يتعرض للأكسدة والشاي الأسود الذي يتعرض للأكسدة كاملة .

من هنا ثبت أن الشاي مشروب صحي من الدرجة الأولى إلا أن الناس يشربون الشاي الأسود وهذا يجعلنا نتساءل بالرغم من أن الشاي الأسود يعد أيضا مشروبا صحيا لأنه يقدم للجسم فوائد عديدة لا تصل إلى مرتبة الشاي الأخضر فإن إجراء عمليات الأكسدة على أوراق الشاي الأسود تجعله يفقد جزءا كبيرا من خلاصة الشاي المعروفة باسم البوليفينولات ، الشاي الأسود فقد جزءا من الفاعلية وخصائصه الصحية وتؤدي تكوين مواد أخرى مثل نيا فلافينات - ونثياروبيجيتات وهي مواد لسيت ضارة وهي مفيدة أيضا لكنها محدودة جداً بالنسبة لمركبات البوليفينولات وبخاصة مركب EGCG والتي توجد في أوراق الشاي وتعتبر المركبات هي أنشط المواد الفعالة الموجودة بالشاي الأخضر .

مكونات الشاي

١- بوليفينولات polyphenols

وهي أهم المركبات الفعالة في الشاي كما سبق أن ذكرنا وهي مسؤولة عن حماية الجسم من المرض والمساعدة على الشفاء وهي تتكون من الآتي :

- إبيكاتشين Ec Epicatechin

- إبيكاتشين جاليت ECG

- إبيجالو كاتشين EGC

- إبيجالو كاتشين جاليت EGCG

وتتميز هذه المركبات بأنها مضادة للأكسدة وهي التي تعطي الشاي الأخضر الطعم المميز وكذلك الكلورفيل في لون الشاي وعند تعريض أوراق الشاي الطازج للأكسجين من خلال عمليات التحول إلى اللون الأسود يحدث عملية اختزال لهذه المركبات بالشاي فيتغير لونه إلى اللون الأسود كما يتغير طعمه.

ويقال إن المركبات الأربعة تتواجد في فنجان الشاي الأخضر حسب مصدره ولكن الجميع يعطى نسبًا تقديرية في الشاي الأخضر وهي الآتي :

- 142 EGCG ملليجرام - 65 EGC ملليجرام

- 28 ECG ملليجرام - 17 EC ملليجرام

أما بالنسبة لموضوع مستحضرات خلاصة الشاي التي تستخدم كنوع من الإضافات الغذائية فإنها تحتوي على نسبة مرتفعة من هذه المركبات في

أربعة فناجين وتجهز أحيانا بصورة خالية من الكافيين .

ويمتاز الشاي الأخضر بفضل مركبات البوليفينولات بمفعول قوى كمضاد للأكسدة ويرجع هذا المفعول لمركب EGCG.

وقد أثبتت الدراسات أن الشاي الأخضر يفوق فيتامين (هـ) فى مفعوله كمضاد للأكسدة بحوالى مائتى مرة .

ويقول الدكتور (هارولدجراهام) وهو من الباحثين فى هذا المجال إن مفعول الشاي كمضاد للأكسدة يتفوق أحيانا على المفعول المضاد للأكسدة لفيتامينات هـ ، ح على السواء ومن هنا نقول إن الشاي الأخضر يزيل الشقوق الحرة .

وهى مركبات ضارة تختلف الخلايا وتعمل بالشيخوخة وهذا هو المقصود بالمفعول المضاد للأكسدة .

كافيين Caffeine

هو أحد أفراد عائلة من المركبات الكيميائية يسمى ميثيل انثينات Methylxanthines.

وهى توجد فى العديد النباتات بما فيها الشاي والبن والكافا والكولا وغيرها.

ويعتبر الكافيين الموجود في الشاي هو أكثر استعمالاً على مستوى العالم ويعتبر الشاي الأسود هو أغنى أنواع الشاي بالكافيين أما كمية الكافيين بالشاي الأخضر فهي لا تتعدى ٣/١ كمية الموجودة في الشاي الأسود .

فوائد الكافيين :

١. له تأثير منشط للجهاز العصبي المركزي فهو ينبه الذهن ويساعد على زيادة التركيز والحضور كما له تأثير على الأوعية الدموية بالمخ .
٢. يؤثر الكافيين على وظائف الكلى حيث يؤدي إلى زيادة تدفق الدم وزيادة التبول .
٣. يؤثر على الجهاز التنفسي حيث يؤدي إلى اتساع بالشعب الهوائية مما يجعل التنفس هادئاً عميقاً فهو مفيد لمرضى الربو .
٤. يحسّن من الأداء العضلي والقدرة الحركية كما أنه يزيد من مستوى الأحماض الدهنية الحرة والتي تستخدم كمصدر للطاقة مما يغني عن استهلاك الجليكوجين بالعضلات (الجلوكوز المخزن في العضلات)
٥. يزيد من معدل الأيض القاعدي بحوالي ١٠% أي أنه يعمل على الحفاظ على درجة حرارة الجسم واستمرار ضخ الدم استمرار وظائف التنفس.

أضرار الإفراط في الكافيين :

- ١- بسبب في زياده التبول - الارق - التوتر والعصبية الزائده
- ٢- يؤثر على الحامل

٣- بسبب مرض التحوصل الليفي للثدى

٤- فيوبروميين وثيوفيللين

يحتوى الشاي على مادتين أخريين مشابهتين فى المفعول للكافيين وهما من نفس الفصيلة التى ينتمى لها الكافيين وهى فصيلة الميثيل زانثينات Methylxanthines ومادة الثيوفيللين هى مادة مستخدمة فى علاج الشعب الهوائية كعلاج مرض الربو الشعبى .

الزيوت العطرية :

تحتوى أوراق الشاي على ٥٠٠ نوع من الزيوت العطرية وهى التى تعطى للشاي المذاق الخاص به وهى سريعة التبخر ، وإن استخدام الأوراق السليمة تعطى أكبر قدر من الزيوت العطرية

الفيتامينات :

ويحتوى الشاي على كمية قليلة من الفيتامينات البسيطة مثل فيتامين حـ ، ت٢، د، ك، كاروتينات.

ومن أهم هذه المجموعات بيتاكاروتين الذى يتحول إلى فيتامين أ ويعتبر فيتامين جـ هو الأوفر فى الشاي ويحتوى الشاي الأخضر على فيتامين حـ أكثر من مثيله فى الأسود بحوالى ١٠مرات .

المعادن :

يحتوى الشأى على العديد من المعادن لكن بنسب قليلة وهى :

الكروم — الصوديوم — الفوسفور — الماغنسيوم — كالسيوم — المنجيز — النيكل — الزنك — النحاس — الكوبالت — الحديد — البوتاسيوم — السيلنوم — الفلوريد — الموليبيدوم .

ويعتبر المنجيز هو أكثر هذه الأنواع توفرا بالشأى ويمكن الحصول على الجرعة اليومية من خلال فنجان شأى ويحتاج الجسم لهذا المعدن كعامل مساعد لهضم البروتينات كما أن توفره ضرورى للحفاظ على صحة العظام والأنسجة للضامة .

وإن توفر عنصر الفلورين يساعد على الحفاظ على الأسنان ضد التسوس

الأحماض الأمينية :

وهى من العناصر التى تبنى منها البروتينات والشأى فيه العديد من هذه الأحماض .

حمض الاسبارتيك — اسبارصين — هسيترين — ليترين — ايزوليوسين — فالين — تيروزين — جليسين — سيرين — ألانين — ليوسين — فينيل ألانين — أرجينين — تريبتوفان — برولين .

ويحتوى الشأى الأخضر على حمض أمينى آخر من النوع الفريد وهو ثيائين وتمثل كمية هذا الحامض الأمينى نصف كمية الأحماض الأمينية كلها بالشأى

ولكن الحمض الأميني ثيانتين وهو الأكثر تنوعا وجد أنه يزيد من فاعلية العقاقير المضادة للسرطان ويقلل من أضرارها الجانبية.

فوائد الشاي بأنواعه المختلفة :

- ١- ينشط الجهاز المناعي :
- ٢- ينشط القوى الذهنية .
- ٣- يزيد تدفق الدم بالجسم .
- ٤- يساعد على الهضم .
- ٥- يقاوم الإحساس بالتعب .
- ٦- يخلص الجسم من السموم .

وقد أجرى الباحثون دراسة عميقة لتأثيرات الشاي الأخضر على الجسم وهي :

- يخفض مستوى الكوليسترول عموما ويقلل بصفه خاصه من مستوى النوع الرديء من (LDL) .
- يزيد من نسبة النوع النافع HDL بالنسبة لقيمة الكوليسترول للكبد .
- يعمل على خفض الدم المرتفع .
- يحافظ على سيولة الدم ويقاوم حدوث جلطات .
- يقلل من فرصة الجلطات المخية .
- يقلل من القابلية للإصابة بالسرطان .
- يزيد الجهاز المناعي .

- يساعد على الهضم ويقاوم للتسوس والشهاب اللثة والجيوب الأنفية .

الشاي الأخضر والسرطان :

ترجع فائدة الشاي الأخضر بالنسبة لتوفير الوقاية من السرطان إلى مفعول المواد الموجودة به المضادة للأكسدة أى أنها تحافظ على سلامة الخلايا من التفاعلات المدمرة وإلى مقاومة الانقسام الغير طبيعى .

ويرجع هذه الخاصية إلى مركبات البوليفينولات بالشاي بأنواعه وهذا ما ذكرته صحيفة المنظمة الدولية للسرطان .

كما أثبتت الابحاث التى أجريت على الحيوانات أن خلاصة الشاي الأخضر تكفي في وجه الخصوص على توفير الوقاية من بعض السرطانات منها :
سرطانات الرئة - الثدي - البروستاتا - الكبد - الحالب - والمريء -
القولون .

وقد أثبتت الدراسات أن الكبد به جهاز للأنزيمات يعمل على استتمرار مواد منشطة للسرطانات من بعض المواد التى نأكلها أو نستشقها وهذا الجهاز الأنزيمى يثبط نشاطه فى وجود خلاصة الشاي للأكسدة وللانقسامات الشاذة .
وقد استخدمت إحدى الجامعات الأمريكية استخدام الشاي الأخضر وأثبتت أن له تأثيراً فى انخفاض نسب السرطان ولهذا يطلق البعض أنه يطيل العمر .

كما أن الشاي يمنع تكوين مادة البلاك على الأسنان وأن السبعس استخدم خلاصة الشاي بدلا من المعجون وأنه يعمل على وقف الجراثيم التى تعمل على تسوس الأسنان كما وجد أن تناول الشاي الأخضر يساعد على الشفاء من أمراض البرد والإنفلونزا.

الشقوق الحرة وأسباب الشخوخة :

هى مركبات كيميائية تنتج عن التفاعلات وتولد فى أجسامنا بصورة طبيعية ومن خلال العمليات المعقدة التى نحصل من خلالها على الطاقة من الغذاء وهى مركبات غير ثابتة شديده القابلية للتفاعل لاكتساب صفه الثبات .

وعندما نأخذ الكترولونا من جزئ آخر فإنها تحولها إلى شق حر وكذلك تسمى هذه التفاعلات بصورة متتالية وبسبب حدوث هذه التفاعلات التى تستم فى وجود الأكسجين تتعرض خلايا الجسم أن تهاجيبها الشقوق فتعرضها للتلف .

ويرى البعض أن نشوء السرطان يكون بسبب حدوث تلف دائم للحامض النووى للخلايا وقد يكون ذلك متعلقا بالشقوق كما يفسرون ذلك فى حدوث بعض الأمراض مثل المياه البيضاء ولهذه الأسباب يكون مركبات خلاصة الشأى تحرم الشقوق الحرة من الأكسجين الذى يحتاج إليه لحدوث تفاعلاتها المدمرة للخلايا كما أنها تكسبها صفه الثبات .

ونرى أن شقوقاً حرة أخرى تنتج من التعرض للأشعة فوق بنفسجية حيث يمكن للطاقة الناتجة عنها أن تؤدى لتوالد شقوق حرة بالخلية وهذا أحد أسباب التجاعيد المبكرة فى الوجه .

كيف يعمل الشأى الأخضر كمضاد للسرطان :

الشأى الأخضر يقاوم حدوث تلف بالحمض النووى للخلايا كما أنه خلال عمليات التمثيل الغذائى يتلقى الحمض النووى كثيراً من الهجمات لكنه فى

الحققة ىظل قادر على التصدى له ومحو تأثيرها بسبب قدره الجسم على الالتئام والإصلاح .

وعند كبر الجسم أو قد تتال من هذا فىؤدى إلى تلف به فىصير تالفا وىؤدى إلى تغىر فى التصميم الورائى لهذا الحامض وىؤدى إلى انقسامات ونشوء خلايا شاذة سرطانة .

وإننا نحذر من استخدام المعلبات فى اللحوم لأن بها مركبات النترات أو النىترىت والتى تتحول إلى نىروزامىتات وهى من المواد شديدة السرطنة وتؤدى إلى مرض سرطان المعدة .

الشأى الأءصفر يوقف نشاط الأنزىم المساعد على نحو السرطان :
اكتشف حدىثا أن هناك أنزىما معىنا يسمى ODC ىتحكم فى معدل نمو السرطان والحققة أن كل الخلايا تحتاج لهذا الأنزىم لحدوث عملة الانقسام وبدون وجود هذا الأنزىم لا تنقسم الخلايا السرطانية أى أن الورد السرطانى لا ىرید ولا ىنمو ، أثبت التجارب أن مادة البولىفینولات تبطل إلى حد كبرى من فاعلىه هذا الأنزىم .

إن بعض المواد التى تصل لأجسامنا سواء مع الغذاء أو الهواء قد ىحمل بعض الخطورة من حىث إمكانية تسبب السرطان .

الكوليسترول :

وهو نوع من المواد الدهنية بأجسامنا ينتجه الكبد بصورة طبيعية كما نحصل عليه من الطعام ويقتصر وجوده على الأطعمة ذات الأصل الحيواني مثل اللحوم والسمن البلدى والمأكولات البحرية مثل الجمبرى - الاسماكوزا - السبيط .

والكوليسترول مادة أساسية للجسم لأنها تقوم بوظائف مهمة وهو يعد ضرورة لإنتاج الهرمونات الجنسية ، الكورتيزون أما ارتفاع مستوى الكوليسترول عن المعدل الطبيعى فإنه يعدّ خطراً يهدد بحدوث تصلب الشرايين بسبب تسربه داخل جدرانها وحدوث ضيق بمجراها الداخلى مما يقلل من كمية الدم التى تصل للعضو المغذى بهذا الشريان مثل حدوث تصلب للشرايين الناجية المغذية لعضلة القلب ، وأثبتت الدراسات أن الكوليسترول يسبب فقد مرونة أو تصلب الشرايين وحدوث ضيق بمجراها الداخلى بسبب حدوث ترسيب لطبقات دهنية على جدرانها مما يهدد عضلة القلب بنقص وصول الأوكسجين والغذاء اللازمين لقيامها بعملها فى ضخ الدم .

ومن الدراسات العلمية وجد أن الاعتدال على تناول الشاي الأخضر يحسّن من صورة الدهون بالدم ويرجع ذلك إلى وجود مركبات البوليفينولات المتوفرة فى الشاي الأخضر وأن تأثيرها :

- زيادة مستوى الكوليسترول النافع HDL

- خفض مستوى الكوليسترول الضار LDL

- منع أكسدة الكوليسترول الضار LDL

الشاي الأخضر ومرض السكر :

وجد أن مركب الالبيكاتشين EC يؤدي لخفض مستوى السكر المرتفع فى حيوانات التجارب المريضة بالسكر كما أثبتت الدراسة أن الشاي الأخضر يوقف هشاشة العظام .

كما أثبت أن الشاي يوقف نشاط ونمو كثير من الأنواع الكثيرة من البكتيريا وبخاصة النزلات المعوية والدوسنتاريا والعدوى الجلدية .

٢٤

معلومات عامة عن الشاي

الشاي :

- هل أنت من هواة شرب الشاي، إنه المشروب المفضل لدي الكثير على مستوى العالم وتتنوع أنواعه فهناك الشاي المثلج ... وهناك الشاي الساخن ... لكن هل لديك معلومات عن هذا المشروب الساحر الذي يقع تحت تأثيره الكبار والشباب بل والأطفال أيضاً ؟

معلومات متنوعة عن الشاي :

١- حصاد الشاي :

من المفضل بوجه عام حصاد الأوراق الصغيرة قبل ظهور الزهور للحصول على مذاق وطعم لذيذ لأوراقه.

٢- تجفيف أوراق الشاي :

تجمع أوراق الشاي على هيئة حزم وتعلق في مكان جاف ودافئ ويصله الهواء لكن بعيداً عن ضوء الشمس المباشر من ٢٤-٤٨ ساعة تقريباً. ويعتمد هذا الاختلاف في الوقت حسب نوعية النباتات المستخدم (لأن الشاي تتعدد أنواعه)، فنجد أن بعض الأنواع تجف

سريعاً أما البعض الآخر فيستغرق أياماً عديدة لكي يجف كلية، ولليل جفافها أن تصبح هشة وقابلة لأن تقنت بسهولة. وللحصول على مذاق ساحر للشاي يجب تخزينه بطريقة صحيحة، تجنب سحق الأوراق الجافة وتخزين الورقة بأكملها حتى وقت الاستخدام، ثم يعبأ في أوان زجاجية محكمة الغلق في أماكن مظلمة ويترك لمدة عام كامل.

٣- إعداد فنجان الشاي المضبوط :

- استخدم براداً نظيفاً تكون له لمعة داخلية وعليك نسيان برادك القديم الذي اكتسب اللون البني فهو يضيف مذاقاً غير لذيذ .
- الاهتمام بالمادة المصنوع منها البراد ومن أفضل المواد (الزجاج، والبورسلين).
- إذا استخدمت الأوراق الجافة، عليك بنقع ملعقة صغيرة من أوراق الشاي الجافة المفرية في حوالي ١٥٠ جراماً من الماء، ثم يضاف إليه بعد ذلك ماء دافئ ثم يغطي للبراد ويترك فيه من ٣-١٠ دقائق.
- أما إذا استخدمت الأوراق الطازجة منه ، فتوضع ملعقتان من هذه الأوراق في براد الشاي ثم يضاف إليها الماء المغلي.
- يصب الشاي بعد ذلك في الفنجان ويتم تحليلته بالسكر أو العسل أو اللبمون حسب الرغبة وحسب ما تفضله.
- يمكنك الاستغناء عن الفنجان الصيني وتقديمه في كوب زجاجي إما ساخناً أو متلجاً (بعد إضافة الثلج إليه).

٢٥

إتيكيت الشاي

إتيكيت الشاي :

أنت مدعو اليوم لحفل شاي أي أن المضيف هذه المرة هو الشاي المنزبع على قائمة المشروبات ...

وإن كان أصل هذا التقليد بريطانياً إلا أنه تطور بمرور السنين وأصبح تقليداً في جميع بلدان العالم الشرقية والغربية.

ونجد أن تناوله يكون دائماً بعد الظهر. يمكنك الاستعانة بحفلات الشاي هذه للاحتفال بمناسبة تخصك أو تخص أحد أفراد عائلتك أو حتى أصدقائك وبخاصة أنها ... أقل في التكلفة.

ولهذه الحفلات أصول وقواعد في إعدادها من حيث الغرض والوقت والأطعمة المصاحبة للشاي :

التوقيت : يكون دائماً وقت مثل هذه الحفلات بعد الظهر.

الأغراض المستخدمة لإقامة حفل الشاي :

- عشاء.

- حفل زواج صغير.

- ميلاد طفل جديد في العائلة.

- حفل معاش.

- الاجتماع بأصدقاء لم تَرَهُم منذ فترة.

أنواع الأطعمة التي يمكن أن تقدم مع إبريق (براد) الشاي وفنجاته:

- حلوى.

- فطائر ورقائق البسكويت.

- كيك.

- ساندويشات.

طريقة تقديم الشاي والطعام :

- يتم إعداد الطعام قبل مجيئ الزائرين، إما على هيئة بوفيه مفتوح يكون شعاره " اخدم نفسك بنفسك " . أو أن تقدم أطباق جاهزة أمام كل فرد.

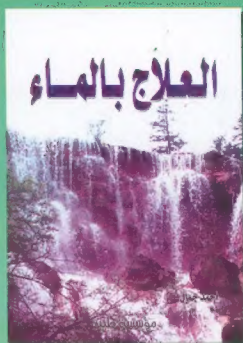
- والشيء الوحيد الذي ينبغي أن تقدمه هو الشاي لأنه ضيف شرف هذه الحفلة، لكن لا تستغرق وقت الحفل كله في تقديمه وصبه في الفناجين - فمن حقاك الاستمتاع مع الأصدقاء بتجانب أطراف الحديث ... لأنها في الأصل حفلة بسيطة وإلا ستعرض للإرهاق مثل أى حفل آخر.

فهرس

رقم الصفحة	اسم الموضوع
٥	الشاي الأخضر
١٥	فوائده الصحية
١٩	الشاي الأخضر يزيد من فرص الحمل
٢٢	الشاي الأخضر والدهون
٢٤	فوائد زيت الزيتون والشاي الأخضر للحد من الشيخوخة
٢٦	بعض فوائد الشاي الأخضر
٢٩	الشاي الأخضر أفضل علاج لتجاعيد الوجه
٣٢	الشاي الأخضر غنى بفيتامين (سى) والبروتينات
٣٤	الشاي الأخضر ومرض شرايين القلب
٤٠	الشاي الأخضر يقضى على سرطان الفم
٤١	الشاي الأخضر يقضى على السرطان
٤٣	الشاي الأخضر يمنع الإصابة بسرطان الثدي
٤٥	سبب جديد يدعوك للمزيد من الشاي الأخضر
٤٩	الشاي الأخضر والذاكرة
٥٣	دراسات حول الشاي الأخضر
٦١	الشاي الأخضر يقلل نمو الخلايا السرطانية
٦٦	الشاي الأحمر
٦٨	الشاي الأخضر يقلل الإصابة بسرطان البروستاتا

فهرس

رقم الصفحة	اسم الموضوع
٧٠	الشاي الأخضر لعلاج بثور الوجه
٧١	الشاي الأخضر يقى من أخطار الإشعاع
٧٣	الشاي الأخضر يمنع اختراق السموم للخلايا
٧٤	أساطير حول الشاي الأخضر
٧٨	الشاي الأخضر والبروستاتا والأمراض المعوية
٩١	معلومات عامة عن الشاي
٩٣	إتيكيت الشاي
٩٥	الفهرس




مؤسسة طبية
 للنشر والتوزيع
 7 علام حسين- ميدان الظاهر- القاهرة
 0020226826746 - 0020227867198
 تليفاكس ، 0103450041 - 0106242622
 محمول ،
 E mail , tiba_online@hotmail.com